L'ŒIL NATURE

PLANTES

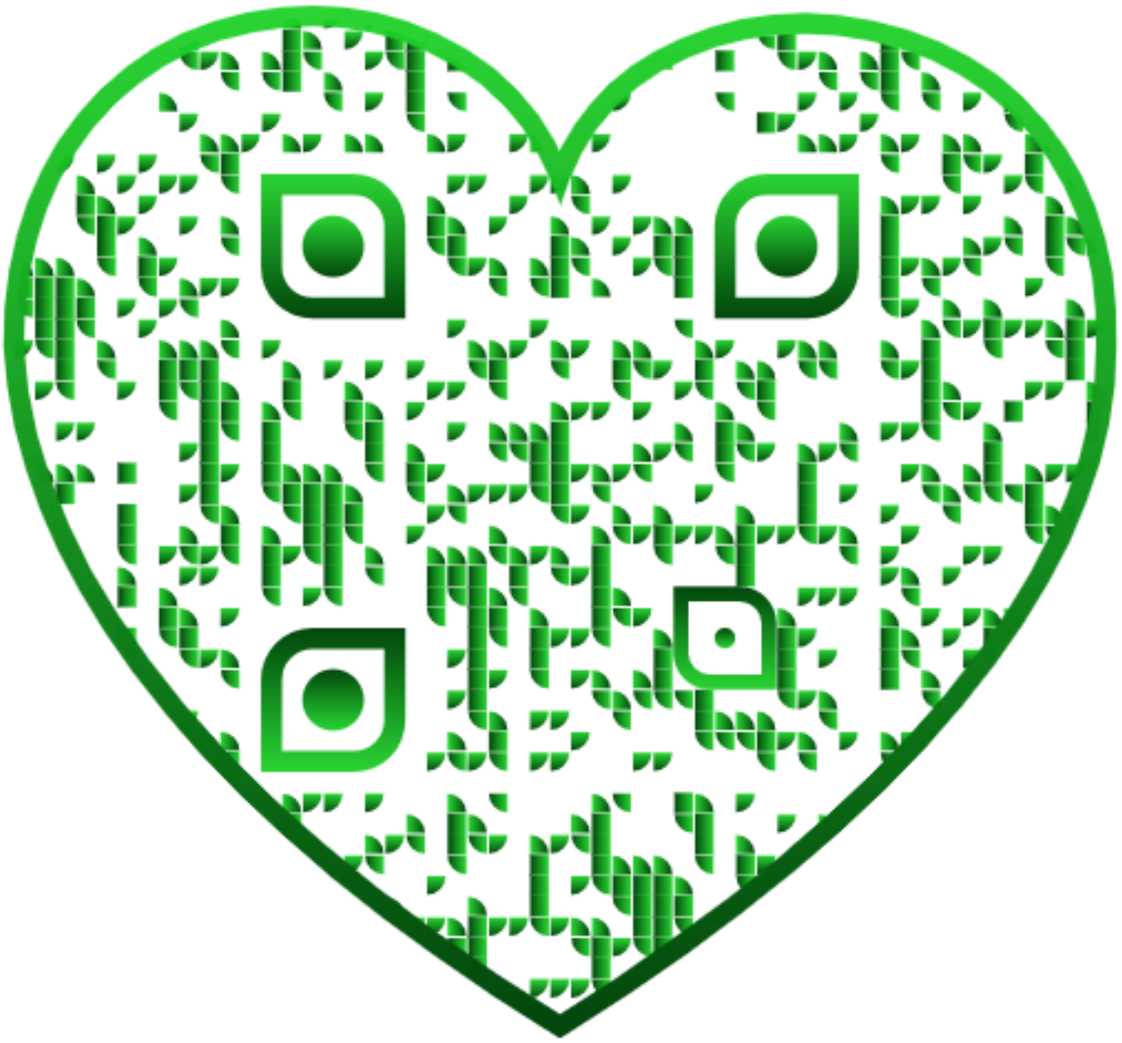
AROMATIQUES ET MÉDICINALES

700 espèces

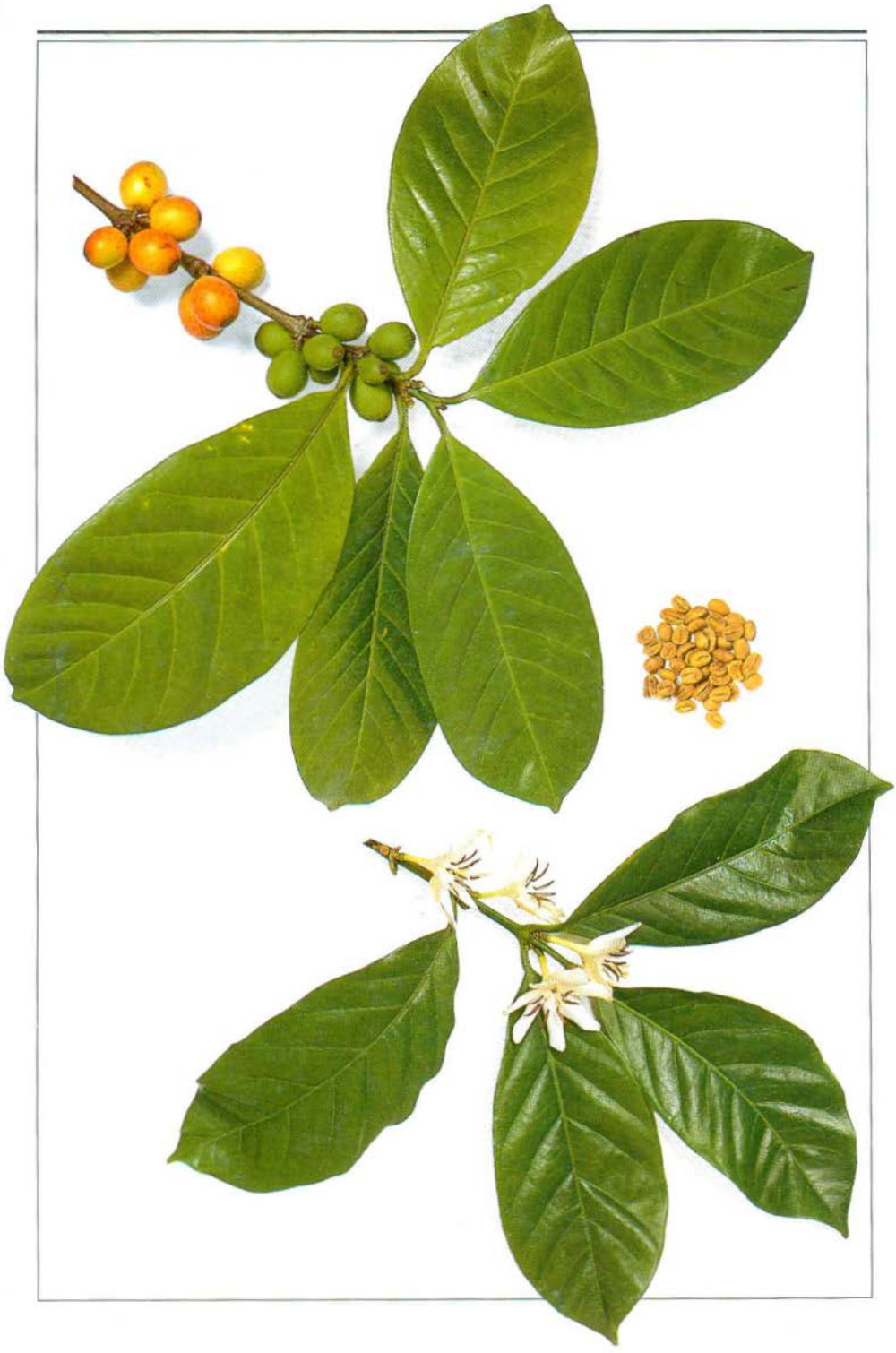
Leslev Bremness

LAROUSSE

SHOUT
SHARE
IT



PLANTES
AROMATIQUES ET MÉDICINALES



PLANTES
AROMATIQUES ET MÉDICINALES

LESLEY BREMNESS

0 3 FEV. 2005

Photographies de
NEIL FLETCHER ET MATTHEW WARD

Conseiller scientifique
PAT GRIGGS

Révision scientifique française
THIERRY DESGRANGES
Secrétaire général de la Société française de phytoaromathérapie

LAROUSSE

A Dorling Kindersley Book

Avertissement

Ceci n'est pas un ouvrage médical de référence. L'information qu'il contient est d'ordre général et ne traite d'aucun cas particulier. Toute substance végétale, consommée dans l'alimentation ou comme remède, à usage externe ou interne, peut causer une réaction allergique.

Les indications reproduites dans cet ouvrage sont une association d'indications génériques issues soit de la tradition, soit des démonstrations scientifiques de l'action pharmacologique de certains principes actifs des plantes.
Ces indications ne sauraient garantir pour autant l'activité réelle de la plante ou de ses extraits totaux, tels qu'on les rencontre sur le marché. Cependant la présence de ces principes actifs leur confère une activité pharmacologique potentielle ; celle-ci permet au médecin qui les connaît de solliciter les mécanismes de régulation physiologique et de pouvoir soigner selon les principes d'une médecine de terrain.

Édition originale
Eyewitness Handbook - Herbs
© 1994 Dorling Kindersley Limited, Londres
© 1994 Lesley Bremness pour le texte

Édition française
Traduction : Marc Baudoux (pages 1-227 et 293-304)
et Valérie Garnaud d'Ersu (pages 228-292)
Relecture : François Couplan
Révision scientifique : Thierry Desgranges
Préparation et corrections : Isabelle Macé
Fabrication : Evelyne Enock, Régine Ducournau

Composition et mises en pages :
Paragramme, Paris

© Bordas 1996 pour la première édition
© Larousse 2005 pour la présente édition
ISBN : 2-03-560405-2
N° de projet : 10116207
Dépôt légal : janvier 2005
Achevé d'imprimer en décembre 2004
à Hong-Kong, par South China.

« Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (article L.122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par l'article L.335-2 du Code de la propriété intellectuelle. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorise, aux termes de l'article L.122-5, que les copies ou les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, d'une part et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration.

SOMMAIRE

INTRODUCTION • *6*

Comment utiliser cet ouvrage ? *9*

Qu'est-ce qu'une plante utile ? *10*

Feuilles et tiges *12*

Fleurs *14*

Graines, fruits et noix *16*

Racines *18*

Écorce, bois et résine *20*

Huiles essentielles *22*

Les plantes dans la cuisine *24*

Les plantes qui guérissent *26*

Autres usages *29*

Les jardins d'herbes *30*

ARBRES • *32*

ARBUSTES • *92*

PLANTES VIVACES • *136*

ANNUELLES ET BISANNUELLES • *228*

PLANTES GRIMPANTES • *276*

AUTRES VÉGÉTAUX • *286*

Glossaire *293*

Index *294*

Remerciements *304*

INTRODUCTION

Les plantes nous relient au passé, au présent et à l'avenir. Nous les associons à d'appétissantes nourritures, aux parfums de la nature, aux médecines douces, à de paisibles jardins, à des savoirs utiles, à une histoire mystérieuse et à des pratiques sacrées. Chaque élément de cette tapisserie colorée avive les autres mais, sous les fils, la trame est verte, car la plante est à l'origine de tout ce charme.

Il pousse dans le monde plus de 20 000 espèces de végétaux, à usages condimentaires, médicinaux ou cosmétiques, dont 7 500 plantes médicinales pour la seule Indonésie. Les guides de voyage et les livres de cuisine nous ont familiarisés avec les arômes exotiques (ail, gingembre, citronnelle), ainsi qu'avec les feuilles de citron vert, les racines du kra chaai thaïlandais, la feuille parfumée du pandanus, cuite à la vapeur avec du riz, et celles, aromatiques, du lotus, dont on entoure une préparation de poulet. L'origine des cosmétiques est parfois surprenante. Se frotter le visage avec de la tomate ou de l'ananas frais, qu'on laisse agir cinq minutes, élimine les cellules mortes de la peau. L'huile de carotte et le jus d'aloès aident à filtrer les ultraviolets A, principal facteur du vieillissement de la peau. Camomille et rhubarbe embellissent les cheveux sans danger. Le henné leur donne une riche couleur rouge et l'indigo les teint en noir.

VIEUX REMÈDE
Il y a 200 000 ans, en Chine, les hommes mangeaient des graines d'Euryale ferox. Des millénaires plus tard, leurs vertus médicinales ont été reconnues. Elles sont présentes dans les anciens herbiers chinois.

HUILES ESSENTIELLES

Les recherches sur les huiles essentielles, extraites de plantes aromatiques, ont montré que certaines, dont celles de menthe et de thym, pourraient combattre un facteur de vieillissement : la présence de radicaux libres dans la peau. Jadis, les parfums français provenaient de mélanges d'huiles essentielles, de musc et d'alcool éthylique. Aujourd'hui, les fabricants optent pour des substituts synthétiques. Les méthodes d'extraction s'étant améliorées, on trouve aisément des huiles essentielles et chacun peut ainsi recréer des senteurs traditionnelles et subtiles.

PRIMEVÈRE
Les fleurs sauvages recèlent des secrets oubliés. Consommée fraîche ou en tisane, la primevère est sédative.

HERBIER
Des herbiers, comme ce texte d'Apulée copié par des moines de Canterbury vers 1100, ont répandu la connaissance de l'herboristerie. Malgré leurs erreurs botaniques et d'après de récentes découvertes, la phytothérapie monastique était très développée.

MARCHÉ FLOTTANT

Parmi les pastèques des marchés flottants de Thaïlande, on trouve feuilles de citron vert, citronnelle, galanga et bétel, aux usages médicinaux et culinaires, ainsi que Centella asiatica, *racines de lotus ou guirlandes de jasmin que l'on dépose en offrande dans les temples. Certaines de ces plantes sont cultivées, d'autres sont sauvages.*

ENVIRONNEMENT

Les plantes peuvent améliorer la qualité de la vie et le milieu de travail. Les cultures d'azalées, de *Scindapis* ou de *Dieffenbachia* installées dans les bureaux filtrent des polluants tels que la fumée de cigarette, les produits d'entretien ou la colle en aérosol. De plus, les plantes oxygènent l'air et favorisent ainsi l'éveil et la concentration. Les plus volumineuses assourdissent le bruit et certaines, comme le palmier *Rhapsis*, peuvent accroître le taux d'humidité.

PLANTES VÉNÉNEUSES

Le gloriosa *(Gloriosa superba)*, utilisé à faible dose en Asie pour se suicider, était proposé pour lutter contre la lèpre. Des plantes du genre *Chondrodendron*, on extrait le curare qui est employé en chirurgie comme relâchant musculaire. Mais seuls des experts peuvent manipuler les plantes toxiques. Pour éviter l'empoisonnement, une identification exacte est primordiale, que la plante soit cueillie ou achetée. Les instructions des herboristes doivent être suivies à la lettre. En cas d'effets indésirables, il faut arrêter l'utilisation et consulter un médecin qualifié.

HERBORISTERIE CHINOISE

La recherche sur les vertus des plantes est prise très au sérieux en Chine, où une publication récente rapporte les résultats d'expériences sur 236 plantes supposées combattre le cancer. Le succès du traitement traditionnel de l'eczéma infantile a attiré l'attention sur 2 000 ans d'observations empiriques. Le système chinois, dans lequel un ensemble équilibré de plantes est défini pour chaque individu, contraste avec les méthodes occidentales, dont l'optique est plus collective. Toutefois, de nombreuses plantes chinoises sont à présent « découvertes » en Occident. Ainsi, des études américaines ont confirmé la présence de substances diminuant le besoin d'alcool dans le kudzu *(Pueraria lobata)*, utilisé depuis longtemps en Chine contre l'alcoolisme. Mais isoler le principe actif d'une plante peut engendrer des effets secondaires qui se manifestent moins, différemment ou pas du tout lorsqu'on utilise la plante entière. Il semble en effet que certains de ses composants équilibrent le principe actif.

Les plantes utiles et la science

La pensée scientifique occidentale traditionnelle s'attache à expliquer un tout en analysant les propriétés des éléments qui le composent. Ainsi, la botanique expose la fonction de chaque partie d'une plante, et la chimie analyse ses composants pour isoler les principes actifs. Toutefois, en se fondant sur des hypothèses très circonscrites, les chercheurs occidentaux ont peut-être négligé certaines interactions subtiles entre les plantes et l'homme. Au contraire, les phytothérapeutes soutiennent depuis longtemps que la plante forme un tout et que ses composants actifs n'agissent pas isolément. Aujourd'hui, la physique quantique, qui met l'accent sur les processus naturels plus que sur les éléments, donne une certaine crédibilité à cette théorie en ouvrant la voie à une nouvelle compréhension de la maladie comme « dysharmonie ». Cette nouvelle approche et l'intérêt croissant porté à la phytothérapie sont riches de perspectives pour la qualité de la vie.

Castanosperme

Les alcaloïdes présents dans ses graines ont incité à des recherches sur l'immunité, le sida et le cancer.

Préparation des plantes

Les herboristes utilisent la plante entière pour préparer des remèdes qui offrent une guérison lente mais plus sereine et plus sûre que les médicaments puissants, fabriqués à partir d'agents isolés, qui provoquent plus d'effets secondaires.

La protection des plantes

Cinq pour cent seulement des plantes à fleurs ont été étudiées et, dans le demi-siècle à venir, un quart d'entre elles risquent de disparaître. Toute morale mise à part, la protection des espèces a une importance économique : des populations qui ont toujours protégé ce patrimoine pourraient profiter de la commercialisation de leurs connaissances en phytothérapie.

Précautions

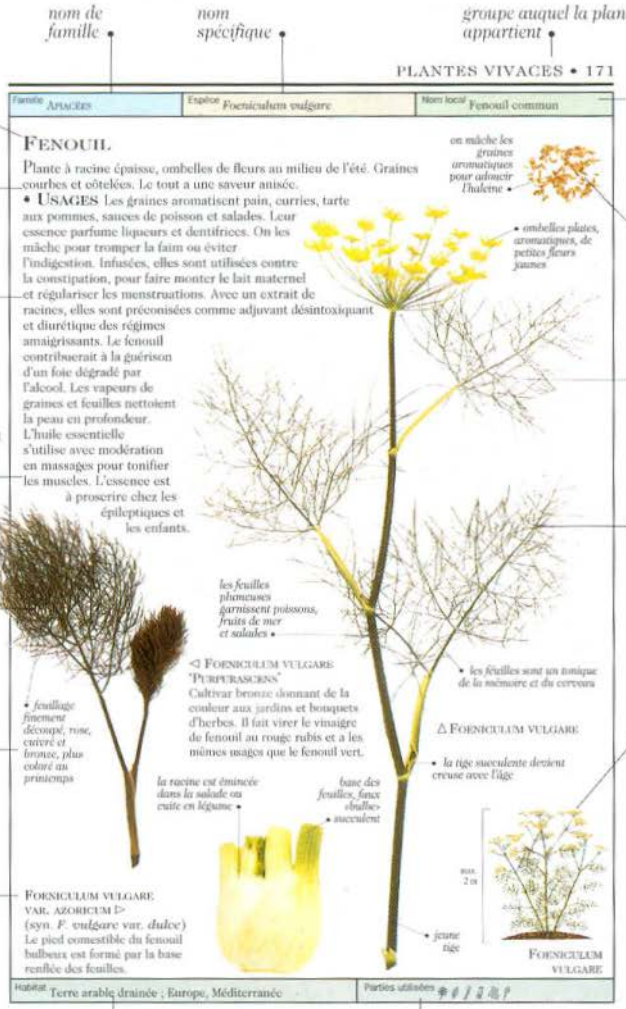
- Identifiez avec soin les plantes. Ne cueillez jamais d'espèces rares ou menacées.
- Choisissez la partie utile de la plante et prélevez-la à la bonne saison.
- N'en prélevez pas plus que nécessaire.
- Laissez assez d'organes reproducteurs (racines, graines) pour la repousse.
- Évitez de déranger l'habitat des plantes.

La forêt amazonienne

Riches d'un potentiel végétal inexploité, les forêts vierges sont les « poumons du monde ». Notre avenir dépend de leur survie.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

CE LIVRE se divise en six parties correspondant aux principaux groupes de plantes (voir p. 10) : arbres, arbustes, vivaces, annuelles et bisannuelles, plantes grimpantes et autres végétaux (dont les champignons et les plantes ne portant pas de semences). Dans chaque partie, les entrées sont classées par ordre alphabétique du nom scientifique.



SYMBOLES

- Fleur
- Feuille
- Tige, pousse
- Racine
- Fruit
- Écorce
- Bois
- Résine, gomme
- Semences
- Huile essentielle

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE UTILE ?

DEPUIS DES TEMPS RECULÉS, les végétaux ont été classés en deux groupes : les plantes utiles et les plantes inutiles. Toutefois, cette notion varie selon l'environnement et la société : 500 plantes seront utiles à un guérisseur amazonien, tandis qu'un citadin n'en connaîtra que cinq. Ainsi la définition de ce que nous pouvons appeler les plantes utiles est plus culturelle que botanique. Nous n'adopterons pas ici la définition la plus large puisque nous négligerons les combustibles, le bois de construction et la plupart des plantes alimentaires – bien que, jusqu'à ce siècle, on ait appelé les légumes des herbes potagères. Nous exceptons, cependant, certains fruits, légumes et graines dont on sait maintenant qu'ils ont des vertus médicinales ou cosmétiques.

LES PLANTES UTILES ET LE RÈGNE VÉGÉTAL

Pour la plupart des gens, les plantes utiles sont toutes des plantes annuelles ou herbacées, comme le basilic ou même le ginseng. En réalité, elles occupent tout le règne végétal, des conifères géants aux plus petites levures. On en trouve aussi bien parmi les mousses, les fougères, les conifères et même les algues, que parmi les plantes à fleurs.

GROUPES BOTANIQUES

La classification botanique se base sur le mode de reproduction des plantes. Toutefois, dans ce livre, nous les regrouperons en fonction de critères – taille et forme des pousses – plus observables que ceux des groupes botaniques.

ARBRES
Plantes vivaces ligneuses à tronc unique et à branches généralement en houppier, loin du sol.

ARBUSTES
Vivaces ligneuses aux branches multiples dès le pied. Plus petits que les arbres.

HERBACÉES VIVACES
Plantes qui meurent jusqu'aux racines en automne et repoussent au printemps.

ANNUELLES ET BISANNUELLES
Les annuelles germent, montent en graine et meurent en un an. Les bisannuelles achèvent leur cycle en deux ans.

GRIMPANTES
Plantes qui tendent à s'agripper (grâce à leurs tiges, feuilles ou racines), à s'enrouler ou à développer des vrilles ou des ventouses.

AUTRES VÉGÉTAUX
Plantes vertes et champignons ne se reproduisant pas par des semences : fougères et cryptogames surtout, mais aussi mousses, plantes primitives (se reproduisant grâce aux spores) et algues.

ALGUES
Sont utilisées en cosmétologie.

Quelle que soit leur famille, les plantes présentées dans ce livre contiennent une ou plusieurs substances actives, chimiquement définies, qui ont un usage spécifique.

PRINCIPES ACTIFS

• ALCALOÏDES Composés organiques actifs contenant au moins un atome d'azote. Puissants, souvent toxiques (ex. morphine), ils donnent drogues, poisons et médicaments, et sont au centre de la recherche pharmaceutique.

• AMERS Composés divers au goût amer ou piquant qui ouvrent l'appétit.

ALCALOÏDES
Ceux de la quinine guérissent la malaria.

• ENZYMES Catalyseurs organiques essentiels pour les fonctions biochimiques, présents dans toutes les plantes.

• GLUCOSIDES Substances qui, décomposées par des enzymes spécifiques, donnent un sucre et un « aglycone » thérapeutiquement actif, souvent toxique.

• GOMMES ET RÉSINES Substances adhésives, insolubles dans les solvants organiques. Souvent produites en réaction à une blessure.

△ GOMME
Liquidambar orientalis *est un expectorant.*

• HUILES ESSENTIELLES Essences de plantes aromatiques, extraites par distillation, solvants organiques, pression.

• MUCILAGE Gomme visqueuse se gonflant et formant un gel dans l'eau. Calme irritations et inflammations de la peau.

• SAPONINES Glucosides émulsifiants, souvent irritants ou toxiques. Chimiquement proches des stéroïdes, qui produisent les hormones sexuelles.

• TANINS Composés astringents qui coagulent les protéines du sang.

• VITAMINES ET MINÉRAUX Nécessaires à diverses fonctions métaboliques, à la différence des enzymes, non catalyseurs.

NOMS SCIENTIFIQUES

L'espèce, groupe botanique fondamental, se définit par la structure des fleurs, des fruits et autres organes. Les espèces se groupent en genres et en familles et peuvent se subdiviser en sous-espèces, hybrides, variétés, formes et cultivars.

FAMILLE

Une famille comprend un ou plusieurs genres apparentés. Les menthes illustrées ici appartiennent à la famille des Labiées.

GENRE

Un genre comprend une ou plusieurs espèces apparentées. Son nom s'écrit en italique, ex. *Mentha*.

ESPÈCE

Les membres d'une espèce sont semblables. Leur nom se compose du nom générique et d'une épithète spécifique, en italique. ◁ ex. *Mentha aquatica*.

HYBRIDE

Un hybride est le croisement de deux espèces. On le signale par un signe de multiplication, ex. *Mentha* x *villosa*. ▷

VARIÉTÉ, FORME ET SOUS-ESPÈCE

Les variétés (var.), les formes (f.) et les sous-espèces (ssp.) sont des subdivisions de l'espèce. Leur nom s'écrit en italique et en romain, ex. *Mentha pulegium* var. *erecta*. ▷

CULTIVAR

Un cultivar est un type de plante produit artificiellement, ex. *Mentha spicata* 'Crispa'. ▷

Feuilles et tiges

L'ACTIVITÉ DE LA FEUILLE, la photosynthèse, point de départ de notre chaîne alimentaire, est fondamentale pour la vie humaine. La chlorophylle, pigment de la feuille, absorbe la lumière rouge et bleue pour convertir l'eau et l'anhydride carbonique en sucres et en oxygène. Elle réfléchit la lumière verte, qui donne aux feuilles leur couleur. Les feuilles bigarrées contiennent parfois des substances actives, mais moins de chlorophylle. Celle-ci est antiseptique et désodorisante, et sa capacité à combattre les toxines est à la base d'une école d'herboristerie. La photosynthèse s'atténue en automne et les nutriments quittent les feuilles, dont

PERILLA ▷
Fraîches dans le sushi, les feuilles antiseptique de Perilla frutescens *var.* crispa *combattent l'empoisonnement par les fruits de mer. Séchées, traitent grippe, toux et nausée.*

UNCARIA
*En Chine, une décoction d'épines d'*Uncaria rhynchophylla *combat vertiges, hypertension et convulsions infantiles.*

DESMODIE
Les feuilles de Desmodium styracifolium *sont utilisées dans les coliques, calculs biliaires et hépatites.*

CITRONNELLE
Les tiges au parfum de citron de Cymbopogon citratus *ont des usages culinaires, médicinaux et aromatiques.*

HIÉROCHLOÉ
Plante à encens américaine, Hierochloe odorata *est sacrée.*

MORPHOLOGIE DE LA FEUILLE

DISPOSITION DES FEUILLES

VERTICILLÉES — OPPOSÉES — ALTERNES

FEUILLES SIMPLES

OVALE — OBOVALE — ELLIPTIQUE

FEUILLES COMPOSÉES

PALMÉE — PENNÉE — BIPENNÉE

l'odeur et la valeur thérapeutique diminuent donc. La chimie des feuilles donne maintes senteurs culinaires, parfums et remèdes. Les feuilles produisant aussi de l'oxygène, résidu des réactions de photosynthèse, et les plantes d'intérieur assainissent l'air vicié.
Véhicule des nutriments et soutien de la plante, les tiges produisent souvent une sève utile et procurent des fibres solides et flexibles, comme le lin et le chanvre dont on fait de la toile, des cordages et du papier.

△ THÉ
Camellia sinensis *donne une boisson stimulante. Le thé vert, non traité, élimine les toxines, soutient le système immunitaire et pourrait inhiber certains cancers.*

LAURIER ▷
Les feuilles persistantes de Laurus nobilis *sont utilisées comme aromate.*

STÉVIE
Les feuilles de Stevia rebaudiana, *plante annuelle tropicale, contiennent de la stévioside, une substance qui se révèle 250 à 300 fois plus sucrée que le saccharose.*

FOUGÈRE-AIGLE
On cuit ou on conserve dans le sel les jeunes frondes de Pteridium aquilinum. *Ses enzymes détruisent sous certaines conditions la vitamine B1 (thiamine).*

◁ ARBRE DU VOYAGEUR
Ravenala madagascariensis *aide les voyageurs : ses feuilles, en se déployant, indiquent l'est et l'ouest et ses pétioles contiennent à leur base une réserve d'eau.*

• *le creux à la base des pétioles peut recueillir 1 à 2 litres d'eau*

CIGUË △
Composant du brouet des sorcières du Macbeth *de Shakespeare, le très vénéneux* Conium maculatum *a une odeur fétide de souris.*

CUEILLETTE DES FEUILLES

Cueillez le matin, avant la floraison, des feuilles ou pousses propres, sèches, intactes. Surgelez-les ou faites-les sécher en bottes dans un local chaud, sans poussière, aéré et obscur, jusqu'à ce qu'elles soient cassantes (4 à 10 jours). Conservez-les dans des récipients opaques, hermétiques.

Fleurs

Pour améliorer leur reproduction, beaucoup de plantes ont évolué, développant des fleurs, dont chaque partie peut être utilisée en herboristerie. En principe, l'organe femelle, le pistil, est au centre avec l'ovaire en bas, le style et le stigmate au-dessus. Il est entouré d'un cercle d'étamines mâles, composées chacune d'un filet et d'une anthère ; tout autour, la corolle de pétales, dont la couleur, l'odeur et le nectar peuvent attirer les abeilles ou d'autres insectes, favorise la pollinisation. À l'extérieur, les sépales du calice protègent la fleur en bouton.

La fécondation croisée suppose que le pollen émis par les étamines d'une fleur atteigne le stigmate d'une autre fleur et descende dans l'ovaire féconder un ovule. Cela peut créer des variétés intéressantes ou, au contraire, des hybrides quelconques. Les plantes aux feuilles de saveurs piquantes ont souvent des fleurs à la saveur plus agréable. Certaines, comme la menthe, le romarin et la ciboulette, sont délicieuses crues. Beaucoup de fleurs décrites dans cet ouvrage sont utilisées en cuisine. Cependant, évitez, dans la nourriture comme dans les boissons, les fleurs des plantes vénéneuses.

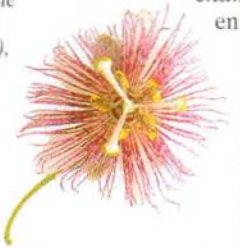
Les senteurs persistent dans les mélanges de pétales séchés et dans les parfums, tel le *champac*, populaire en Inde, extrait de

△ Sureau

Des grappes couleur crème de Sambucus nigra, *à la saveur de muscat, on fait une marmelade (avec des groseilles à maquereau), un mousseux ou une limonade.*

▷ Passiflore

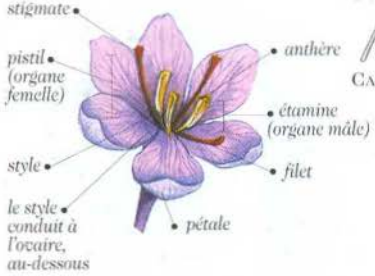
La forme caractéristique de Passiflora incarnata *évoque le symbolisme de la Passion. Fleur, feuille et tige servent de sédatif léger sans effet secondaire et non dépressif.*

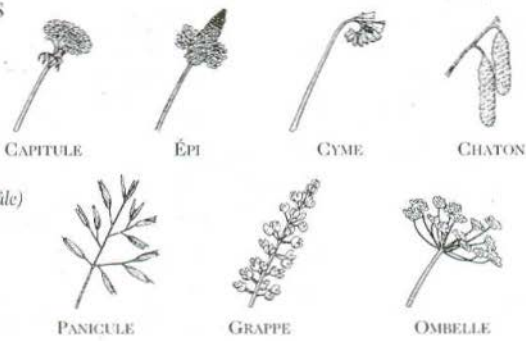


Souci ▷

Comestibles, antiseptiques, antifongiques, les pétales dorés de Calendula officinalis *améliorent la qualité de la peau et sont utilisés en cas de crevasses, coups de soleil et eczéma.*

Morphologie des fleurs et inflorescences





Michelia champaca. Les fleurs médicinales comptent la plus grande fleur du monde, celle d'une liane parasite, *Rafflesia keithii*, considérée comme un aphrodisiaque.

La cueillette des fleurs

Les fleurs contiennent plus de principes actifs lorsqu'elles sont épanouies. Cueillez-en de belle forme, par temps sec, à midi. Choisissez des tiges en fleur, évitez de toucher les pétales. Écartez les fleurs souillées. Transportez-les sans les tasser, dans des paniers ouverts.

Carthame
Les pétales comestibles de Carthamus tinctorius *colorent boissons et cosmétiques.*

King-guy-soyi
Les inflorescences de Schizonepeta tenuifolia *aident à calmer furoncles, éruptions et démangeaisons au stade initial.*

△ Pétales de rose
Les roses odorantes sont traditionnellement l'ingrédient principal des pots-pourris, jointes à d'autres fleurs, des épices et des fixatifs.

Chrysanthème
Élixir taoïste, la tisane calmante et antiseptique de Chrysanthemum morifolium *peut diminuer la pression sanguine.*

Aubépine
Les fleurs de Crataegus monogyna *sont préconisées en cas d'ennuis cardiaques.*

• *fleurs, feuilles et baies sont des toniques cardiaques*

Mimosa
Acacia dealbata *est le mimosa des fleuristes.*

Selenicereus
La fleur du cactus Selenicereus grandiflorus *est un stimulant.*

Tigridia
Pour les anciens Mexicains, la fleur de Tigridia tenuifolia *était un remède à la stérilité.*

Séchage des fleurs

Étalez les petites fleurs, ou les pétales des grandes, sur du papier ou de la gaze. Laissez une à trois semaines dans un lieu chaud, propre, aéré, en les retournant une ou deux fois. Séchez roses et grandes fleurs debout à travers un filet. Suspendez les bouquets de lavande et prélevez-en les fleurs plus tard.

GRAINES, FRUITS ET NOIX

LES GRAINES, provenant de la floraison et parfois de plantes sans fleurs, contiennent l'information génétique nécessaire à la croissance, une réserve de nutriments et un embryon dormant qui pourra se développer en un germe. Les nutriments, condensés dans les graines, fournissent des aliments pour l'homme : céréales et légumineuses, comme le riz, le blé et le soja. Certaines graines ont un contenu élevé d'huiles grasses qui sont utilisées en cuisine, en cosmétologie, à usage technique et industriel, ou encore en pharmacie.

Un fruit est un ovaire de fleur développé et

PEAU DE MANDARINE
En médecine chinoise, l'écorce de Citrus reticulata *décongestionne, dégage le foie et atténue les maux de ventre.*

△ MANIGUETTE
Aframomum melegueta *sert à préparer un condiment africain poivré, à l'arôme de cardamome.*

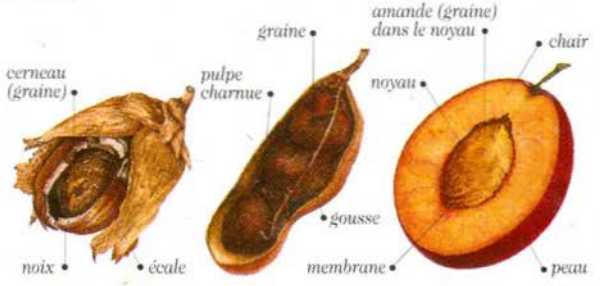
BAOBAB
*La pulpe acide d'*Adansonia digitata *est médicinale. On en fait aussi une sorte de limonade.*

△ TRICHOSANTHE ▷
Graines et écorce de Trichosantes kirolowii *pourraient inhiber les cellules cancéreuses. La recherche sur le sida étudie la racine.*

△ BÉNINCASE ▷
Contient des terpènes dont les propriétés seraient anticancéreuses. Fruit de réputation « amaigrissante ».

MORPHOLOGIE DES FRUITS, NOIX ET GRAINES

Les graines se développent dans l'ovaire d'une fleur, dont la paroi se transforme en fruit, soit charnu – il a l'aspect d'une gousse contenant une rangée de graines – soit réduit à une mince cosse. La noix, elle, ne s'ouvre pas quand le fruit est mûr et ne contient qu'une « graine ».



mûr, pouvant être succulent ou sec. Un fruit succulent est charnu (prune ou cerise). Une noix est un exemple de fruit sec, avec un péricarpe dur ou ligneux (écale), comme la noisette ou la châtaigne.

◁△ BADAMIER

Terminalia ferdinandiana est un fruit australien riche en vitamines C. Les graines de T. chebula *(à gauche) stimulent l'appétit.*

ARACHIDES △

*D'*Arachis hypogaea*, légumineuse utilisée en cuisine thaï, riche en vitamines, on fait de l'huile de cuisine.*

USAGES EN HERBORISTERIE

Les graines et leurs gousses fournissent des condiments, de l'anis à la vanille, et des boissons stimulantes, café, cacao, cola, guarana. Les capsules des graines de pavot sont à la source de drogues comme l'opium et la morphine. On fait des perles avec les larmes-de-Job. L'ivoire végétal est travaillé par les sculpteurs et ciseleurs. Les fruits donnent nourriture, friandises, teintures, enzymes cosmétiques, parfums, cire et remèdes. Ils sont consommés frais mais aussi séchés ou congelés.

△ BAIE MIRACULEUSE

Les baies rouge foncé de l'arbuste d'Afrique Synsepalum dulcificum *stimulent la langue et donnent aux aliments un goût sucré.*

△ FÈVE TONKA

Ses graines donnent un fixatif de pots-pourri, et une huile empiriquement recommandée contre les maux d'oreille.

△ GUARANA

Les graines de Paullinia cupana *donnent une boisson stimulante, riche en caféine.*

◁ FIGUIER DE BARBARIE

Opuntia ficus-indica *est un cactus mexicain aux fruits succulents, nourrissants, médicinaux et produisant de l'alcool.*

BANANE ▷

Sucrée, riche en phosphore et glucides, cette espèce de Musa, *se transformant vite en énergie, est prisée des athlètes. En masque facial, sa pulpe adoucit la peau.*

BANANE DES ANTILLES ▷

Cette espèce de Musa, *très féculente, se mange cuite. On en fait de la bière et du vinaigre.*

SÉCHAGE DES GRAINES

Recueillez des graines mûres sur des plants sains, par temps chaud et sec. Secouez-les dans un sac, ou coupez des tiges entières. Étalez graines ou tiges sur un papier, ou pendez ces dernières, durant deux semaines, au chaud et au sec pour éviter la moisissure. Frottez pour faire tomber les graines. Conservez-les dans des boîtes hermétiques.

Racines

Les racines, parties souterraines, ancrent la plante dans le sol, absorbent l'eau et les nutriments. Certaines sont des organes de stockage contenant des composés actifs concentrés : ainsi, le pouvoir de la racine de ginseng augmente chaque année après les gelées d'automne, lorsque les principes contenus dans les parties aériennes descendent dans les racines à l'approche de l'hiver. La racine de l'iris est appréciée pour son parfum durable, celle de la guimauve entre dans la composition d'onguents, celle de la réglisse se consomme en boisson et en bâtons.

Bulbes, oignons et tubercules sont des organes de stockage. Le tubercule de l'orchidée pourpre sauvage contient la substance végétale la plus nourrissante que l'on connaisse. Des rhizomes, tiges souterraines horizontales rampantes,

△ Sceau d'or
Hydrastis canadensis *est un tonique des muqueuses, du foie, de l'utérus et de la circulation veineuse.*

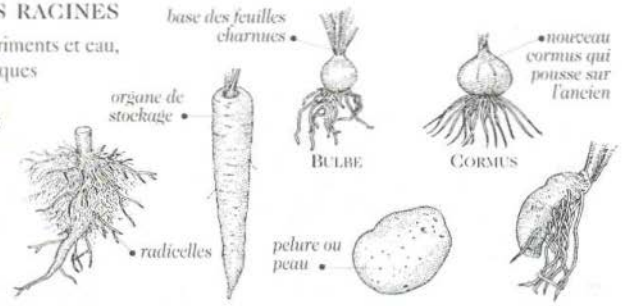
△ Symplocarpe
Les racines de Symplocarpus foetidus *luttent contre l'hémorragie ; elles sont conseillées dans l'asthme et les maux de tête, les radicelles contre les maux de dents.*

Scille officinale ▷
*Bulbes d'*Urginea maritima, *expectorants et diurétiques. La variété rouge sert de mort-aux-rats.*

◁ Raifort
Condiment piquant, Armoracia rusticana *stimule l'appétit. Un segment de racine enterré repoussera.*

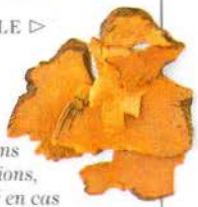
Morphologie des racines

Les radicelles absorbent nutriments et eau, excrètent des produits chimiques protecteurs. Les racines agissent comme une ancre et un organe de stockage pendant la saison d'inactivité. L'écorce peut contenir un mélange de composés actifs différent de celui de l'intérieur de la racine.



naissent racines et nouvelles pousses. Marcottes et stolons sont aussi des tiges horizontales et non des racines. Les marcottes donnent de nouvelles plantes à l'endroit où elles touchent le sol, les stolons, eux, à partir de nœuds.

△ TI-HUANG
Tonique rafraîchissant, Rehmannia glutinosa *embellit le cheveu et fortifie le sang.*



SALSEPAREILLE ▷
Rafraîchissant, purgatif, tonique, Smilax glabra *combat les démangeaisons et les inflammations, est utilisé en cas de furoncles et lésions syphilitiques et inhiberait les cellules cancéreuses.*

LA COLLECTE DES RACINES

Sous les climats tempérés, les racines se déterrent au printemps, avant la montée de la sève, ou à l'automne ; sous les tropiques, à la saison sèche. Pour la repousse, coupez nettement la racine avec un couteau.

◁ GRIFFE-DU-DIABLE
Tonique du foie, Harpagophytum procumbens *soulage douleurs arthritiques et enflures.*

GALANGA
*La racine d'*Alpinia galanga, *à la saveur poivrée de gingembre, donne une huile essentielle, l'essence d'Amali.*

PODOPHYLLE
Toxique, antiviral, son rhizome à résine sert à la préparation de médicaments indiqués devant un prolapsus utérin, des verrues, voire certains cancers.

ARISTOLOCHE DE CHINE
Aristolochia debilis *est conseillé en cas de morsures de serpents, maux d'estomac et de gorge, toux. Contient potentiellement des agents toxiques antitumoraux et un antidouleur.*

PRÉPARATION DES RACINES

Secouez-les ou frottez-les pour éliminer la terre. Enlevez les racines fibreuses. Nettoyez à la brosse dure. Coupez menu. Étalez et faites sécher dans un four à 50-60°C, 2 à 6 heures, jusqu'à friabilité. Conservez dans des récipients opaques et hermétiques.

VÉRATRE ▷
Vénéneux, Veratrum album *combat l'hypertension. Sédatif cardiaque, insecticide et remède vétérinaire.*

◁ GINGEMBRE
Épice courante, Zingiber officinale *réduit le mal du voyage.*

ÉCORCE, BOIS ET RÉSINE

LE BOIS et sa couche protectrice d'écorce se trouvent dans le tronc, les branches et les racines des arbres et des arbustes. Au printemps, le cambium, anneau de cellules croissant sous l'écorce, se divise en créant un nouvel aubier qui servira de canal vertical à la sève et durcira à l'automne. L'écorce, composée de cellules mortes, craque ou pèle lorsque l'arbre augmente de volume. Elle est continuellement remplacée par le cambium, de sorte que l'écorce interne (liber) reste humide et vivante (voir encadré).

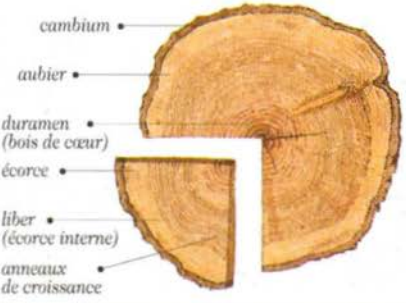
L'écorce est utilisée pour les charbons désodorisants, comme liège, pour l'amélioration des sols et comme source de tanins et de condiments. Beaucoup de remèdes à base d'écorces viennent d'arbres américains, comme la quinine *(Cinchona* sp.), qui soigne la malaria, et l'hamamélis. Le bois sert avant tout dans la construction, comme combustible et pour le papier. Certains ont cependant un usage en herboristerie, notamment médicinal comme le gaïac *(Guaiacum officinale)* et le quassia, qui est aussi un insecticide. On a longtemps brûlé des bois aromatiques comme encens. Les huiles essentielles qu'ils contiennent sont antiseptiques et détruisent certains germes aériens. Le santal et le cèdre gardent leur odeur des années, ce qui fait leur valeur en parfumerie. Résines et gommes (composés inflammables, visqueux, souvent aromatiques et insolubles dans l'eau), ainsi que le latex, jus

CANNELLE ▽▷
Les cylindres doux et épicés de cannelle, écorce du cannelier (Cinnamomum verum), *parfument les desserts. La casse (écorce de C. aromaticum) est employée dans les plats salés. Les branches découpées sont utilisées contre les troubles circulatoires et les fièvres.*

QUASSIA
Les éclats du bois de Picrasma excelsa *donnent un insecticide tuant certains pucerons.*

POIVRE DU JAPON
Ses tiges sont préconisées en cas de maux de reins, arthrose, crampes et inhiberaient des cellules cancéreuses.

MORPHOLOGIE DES ARBRES



EUCALYPTUS
*Remède populaire contre la fatigue, l'écorce colorée à odeur de camphre d'*Eucalyptus deglupta *pèle en rubans.*

BOIS DE FER
L'écorce aromatique et astringente de Mesua ferrea, *arbre sacré du bouddhisme, active la transpiration.*

blanchâtre, sont produits par les arbres pour se protéger. On récolte la résine, la gomme et le latex en incisant l'écorce.

Collecter l'écorce et le bois

Prélevez l'écorce à la saison d'inactivité. Coupez menu le bois et faites-le sécher. L'écorçage en anneau tue l'arbre et tout prélèvement peut le rendre vulnérable. Nettoyez l'écorce à la brosse, lavez-la si nécessaire, étalez-la pour la faire sécher.

Résine de copal
La résine de Protium copal *était chez les Mayas un encens sacré, protecteur et médicinal.*

Encens
La résine de Boswellia carteri *produit un encens qui inspirerait un état méditatif.*

Bois d'aloès
*Le parfum discret d'*Aquilaria agallocha *se manifeste dans le bois malade, saturé de résine.*

Pau d'arco
Accroît les défenses immunitaires. Pour certains, panacée empirique du cancer et de la candidose.

Tragacanthe
Cosmétique, médicinale, cette gomme, inodore sauf brûlée, sert d'encens et en fumigations.

Baobab
*Du bois spongieux d'*Adansonia digitata, *riche en glucides, on tire des grattoirs de cuisine et des bouchons de canne à pêche. Fruit acide qui épaissit le latex du caoutchouc.*

Angostura
On fait des apéritifs amers avec le liber résineux de Galipea officinalis, *sorte de palmier odorant. Stimulant en médecine populaire.*

Gaïac
Le bois de Guaiacum officinale *chauffé est aromatique. Résine laxative.*

Camphre de Bornéo
Ses cristaux, les boules de naphtaline, sont moins toxiques que le camphre.

Extraction de la résine, de la gomme et du latex

On extrait la résine, la gomme et le latex en poinçonnant ou en incisant l'écorce en sillons diagonaux, en évitant le cambium. La collecte a lieu plus tard (ci-contre, extraction de latex de l'arbre à caoutchouc, *Hevea brasiliensis*). Le pin, le copal, le dragonnier (*Dracaena* sp.), le shoréa, les baumiers, le lentisque et le styrax s'exploitent ainsi. On collecte également la résine exsudée naturellement par l'encens, la myrrhe et certains eucalyptus.

Huiles essentielles

Les huiles essentielles, essences aromatiques concentrées de plantes, se trouvent dans certaines cellules des fleurs, des feuilles, des graines, des pelures et des racines, ainsi que dans l'écorce, la résine et le bois des arbres. Plus de 400 essences ont été identifiées, dont environ 50 sont commercialisées. La plus chère, celle de tubéreuse, vient de la fleur de *Polianthes tuberosa*. Ces essences fournissent à la plante une protection antiseptique, donnent aux plantes leur saveur et une partie de leurs vertus médicinales. Mais leur attrait principal est leur parfum. Cette odeur attirante n'est pas étrangère au succès de l'aromathérapie.

L'accroissement impressionnant de l'intérêt pour les huiles essentielles les a rendues plus accessibles. La demande est forte aujourd'hui, tant pour l'enseignement de l'aromathérapie que pour les traitements. Ces substances merveilleuses peuvent éveiller, rafraîchir ou calmer l'esprit et le corps, relâcher les muscles, embellir la peau. On en fait aussi des remèdes courants, des désodorisants, de l'encens et des produits pour le bain.

Mesures de prudence

Les huiles essentielles doivent être utilisée avec une extrême prudence. Pas d'usage interne, sauf s'il est prescrit par quelqu'un de qualifié. Certaines huiles sont à éviter durant la grossesse, d'autres sont interdites

Huile de rose
Rosa damascena est cultivée, en Turquie et Bulgarie, pour l'huile essentielle. Généralement extraite avec des solvants, elle perd des composants de valeur. La méthode plus coûteuse de l'enfleurage est conseillée.

Patchouli
Distillat de feuilles et pousses, ce parfum indien est devenu un symbole des années 60. L'huile pure est moins lourde que les parfums à base de patchouli.

▽ Bois d'Angola
(Mespilodaphne pretiosa)

▽ Tucuma
(Astrocaryum tucuma)

△ Priprioca
(Cyperus odoratus)

Poudres aromatiques
Les huiles essentielles des cellules dures, celles du bois ou des racines, gardent leur odeur des années et peuvent se conserver en poudre. Le bois d'Angola, le priprioca et le tucuma servent à des parfums et à des médicaments.

Extraction des huiles essentielles

Il faut 60 000 roses pour faire 30 g d'huile de rose (ci-contre), d'où un prix extrêmement élevé. Les huiles essentielles s'extraient par distillation, pression, enfleurage ou au moyen d'un solvant, selon la partie de la plante utilisée et la fragilité de l'huile. La méthode la plus commune, la distillation, est employée pour les plantes les moins sensibles à la chaleur, comme la lavande, ainsi qu'avec la plupart des feuilles, des graines et des bois. L'enfleurage, où un corps gras absorbe le parfum, est pratiqué pour les pétales fragiles, comme ceux du jasmin. L'alcool est le solvant habituel mais on a récemment développé une méthode analcoolique.

aux personnes souffrant d'épilepsie, d'hypertension ou d'affections dermatologiques. Il ne faut pas confondre les huiles essentielles avec les huiles obtenues par pression, généralement issues de graines, et utilisées en cuisine.

ENCENS
Boswellia thurifera, *autre source d'encens (voir p. 21), se distille en une huile utilisée pour les crèmes régénérantes de la peau.*

COSTUS
L'huile odorante de la racine de Saussurea lappa *est dermatologique. Composant de parfums et de teintures de cheveux.*

LES DOSES

Les doses d'huiles essentielles se mesurent en gouttes. Pour le massage, on mélange 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle à 5 ml (1 cuiller à café) d'huile de pression (d'amandes ou de pépins de raisin). Un tel mélange réduit la durée de conservation à quelques mois.

◁ MYRRHE
Encens sacré de l'Antiquité, l'huile antiseptique et anti-inflammatoire de Commiphora myrrha *servait à l'embaumement. Composant des dentifrices et des parfums.*

CITRON
L'huile de son écorce est un agent de blanchiment et un stimulant du système sympathique.

CAJEPUT
Antiseptique, l'huile sert de liniment et combat les refroidissements.

JASMIN
Ses fleurs cueillies le matin donnent par enfleurage une huile coûteuse. Régulateur de l'humeur et aphrodisiaque, sert aux parfums, traitements des peaux sèches et massages.

ACHAT ET CONSERVATION

Achetez des huiles essentielles dont la pureté est garantie, extraites de plantes cultivées biologiquement, vendues en flacons de verre teinté avec compte-gouttes. L'étiquette doit porter le nom botanique, le pays d'origine et mentionner les contre-indications. Conservez-les au frais, dans l'obscurité. L'ingestion peut être fatale : mettez-les sous clé.

◁ BUCHU
Sa feuille donne un antiseptique urologique, un tonique du foie et un parfum.

BOLDO ▷
Peumus boldus *est un digestif, un tonique hépatique et un diurétique. Distillée, l'huile des feuilles entre dans la composition de savons et parfums.*

Les plantes dans la cuisine

Les herbes, à la saveur agréable et au bel aspect, peuvent transformer un plat ordinaire en un mets raffiné. L'essor du tourisme et la multiplication des livres de cuisine exotique ont introduit beaucoup de nouvelles herbes dans nos cuisines. La recherche a montré que des herbes culinaires peuvent aussi être digestives, stimulantes ou calmantes. Il y a trois façons de recourir aux herbes en cuisine. Certaines, comme la bourrache, se mangent fraîches (en garniture, en salade ou dans des boissons). D'autres, comme le persil, sont ajoutées en fin de cuisson pour exalter la saveur. Les plus fortes et les épices (comme l'ail et le laurier) s'ajoutent aux ingrédients avant la cuisson.

Mélanges d'herbes et d'épices

Chaque cuisine a ses mélanges : les cinq-épices chinoises (anis étoilé, poivre du Séchouan, fenouil, casse et girofle) ; les mélanges malais (piment rouge, tamarin, noix de coco, galanga, noix de bancoul et feuille de citron vert) ; les herbes à pizza (basilic, marjolaine et origan) ; cannelle, poivre de la Jamaïque, muscade et gingembre de la tarte au potiron nord-américaine ; ou encore paprika, moutarde, cumin, piment et origan des Cajuns de Louisiane.

Ustensiles

Bouquet garni

Botte d'herbes pour potages et ragoûts, liées pour qu'on puisse aisément les retirer. Comprend tiges de persil, rameaux de thym et feuilles de laurier. On peut y ajouter zeste de citron, tronçon de tige de céleri, ou autre.

◁ Chat masala

Mélange indien pour salades : assafoetida, ajouvé, cumin, menthe, cayenne, gingembre, mangue, graines de grenade.

◁ Harissa

Condiment tunisien pour couscous : piment rouge, graines de coriandre, carvi, ail, cumin, pilés dans l'huile d'olive.

Quatre-épices ▷

Mélange français pour le porc : poivre noir, girofle, gingembre, muscade, parfois cannelle.

Zaïtar ▷

Mixture aromatique d'Afrique du Nord pour boulettes de viande : sumac, graines de sésame grillées, thym.

Conservation des fines herbes

Beaucoup d'ingrédients (huile végétale non chauffée, vinaigre chauffé, miel chaud) absorbent les senteurs. Il faut faire macérer les plantes dans le liquide pendant au moins deux semaines et répéter le processus. Le sucre vanillé s'obtient par « infusion à sec » d'une gousse de vanille. Le beurre manié aux fines herbes, ou recouvert de pétales de roses, captera en une nuit les saveurs.

Câpres
Boutons floraux confits au vinaigre.

Vinaigres d'herbes
On les compose en ajoutant au vinaigre (de cidre ou de vin) des herbes et des fleurs fraîches telles qu'aneth, piment, marjolaine, romarin, sureau ou lavande, qui donneront du goût aux vinaigrettes et marinades.

Boissons

Des nomades du désert aux Inuits de l'Arctique, les hommes utilisent les plantes locales pour faire des boissons. Certaines, thé et café, se boivent partout. Les herbes macérées dans des vins toniques, des liqueurs ou des sirops ont donné quantité d'électuaires, cordiaux et remontants.

Salsepareille
Les racines de Smilax regelii *(syn.* S. officinalis*) parfument les boissons sucrées et la « bière de racines ». Tonique utilisé par les Amazoniens contre les affections dermatologiques et pour restaurer la virilité.*

Maté
*Tisane sud-américaine de feuilles traitées d'*Ilex paraguariensis*. Stimulante, riche en caféine.*

Rooibosch
*Tisane sud-africaine de feuilles rouges fermentées d'*Aspalanthus linearis*. Pauvre en caféine. Calme les allergies.*

Thé du Labrador
Les feuilles légèrement narcotiques de l'arbrisseau du Grand Nord Ledum groenlandicum *sont employées en tisane ou pour aromatiser la bière. Au Canada, les autochtones l'utilisent contre le catarrhe et les refroidissements. Ces feuilles sont simplement macérées, car leur ébullition libère un alcaloïde dangereux.*

Gentiane jaune
Les racines et la tige souterraine de Gentiana lutea *donnent amers et alcools de gentiane (digestifs et apéritifs) et un tonique nerveux utilisé par les anciens Grecs comme antidote.*

Tisanes et infusions

Déposez dans une théière feuilles fraîches ou séchées, fleurs, graines pilées, écorces ou racines. Ajoutez de l'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes. Comptez une cuiller à café d'herbes séchées ou un rameau frais de 6 à 9 feuilles par tasse.

LES PLANTES QUI GUÉRISSENT

SE SOIGNER par les plantes est un instinct aussi vieux que l'humanité, que l'on retrouve d'ailleurs dans le comportement des animaux. Cette pratique a engendré d'innombrables croyances sur ce qui sauve la vie et sur les forces qui lui sont néfastes. Beaucoup de remèdes phytothérapiques sont nés des observations, de l'inspiration et de l'expérience des guérisseurs, devenus des personnages révérés dans toutes les tribus et chez tous les peuples.

L'HERBORISTERIE CHINOISE

L'herboristerie chinoise est sous-tendue par la philosophie taoïste selon laquelle tout phénomène résulte d'interactions entre le *yin* (principe féminin, froid, humide) et le *yang* (masculin, chaud, sec), qui créent une spirale de changements continus. Les premiers taoïstes goûtaient les plantes pour ressentir leurs effets, reliant chacune à une saison, un goût, une émotion, un élément (feu, eau, bois, terre ou métal) et symbolisant sa façon de créer un changement dans le corps. Ils recensaient trois types d'énergie corporelle : *jing* (instincts innés et croissance, alimentés par la nourriture et les plantes), *qi* ou *chi* (force vitale partout présente, équilibrée par l'acupuncture et les plantes) et *shen* (qui élève le niveau de conscience par la méditation). Tous trois sont pris en considération pour une approche globale. On administre rarement une plante seule mais combinée avec d'autres pour renforcer son action et contrecarrer ses effets secondaires.

CODONOPSIS
Codonopsis pilosula : plante yin, tonique, dépurative. Une des 2 000 plantes chinoises employées depuis 4 500 ans.

JI ZI
Le lyciet (Lycium chinense) *est un tonique rénal lié à l'élément terre.*

L'ÂYURVEDA

L'âyurveda, « science de la vie », ancienne école médicale hindoue, utilise la méditation, le yoga et quelque 500 plantes. Selon elle, trois forces sont en interaction avec les systèmes corporels : *prana* (respiration), *agni* (feu) et *soma* (amour). Leur déséquilibre est source de maladie. Les plantes permettent de rééquilibrer l'ensemble tout en traitant des symptômes spécifiques. L'énergie du corps est relié à celle de l'univers par des *chakras*, points le long de la colonne vertébrale, ayant chacun ses associations. Ainsi, le *sahasrâra chakra* est lié au cerveau et à la glande pinéale. On l'équilibre avec des plantes tonifiant le cerveau.

BOIS DE SANTAL
Renforce le chakra *des sourcils, empiriquement nettoie et rafraîchit le sang.*

SAFRAN
Il tonifie le chakra *du cœur et profite aussi à la peau.*

LES AMÉRINDIENS

Les tribus emploient des plantes locales pour guérir, sous la conduite du chaman, ou homme-médecine. Il « écoute » les plantes qui lui enseignent des remèdes d'origine divine impliquant des objets symboliques (tambour, échelle), des potions et des fumigations. Le « sweat lodge », semblable au sauna, sert à la purification.

HERBE DE LA SQUAW
Mitchella repens, *utilisée par les pionniers américains lors de l'accouchement.*

L'herboristerie occidentale

À partir de 3000 av. J.-C., à Sumer puis en Crète, en Égypte et en Grèce, les théories de l'herboristerie occidentale évoluent. Vers 1300 av. J.-C., Asclépios crée des centres de santé combinant musique et exercice physique, avec une intelligence visionnaire du diagnostic et une connaissance inégalée des plantes. Les asclépiades, ordre révéré dont fait partie Hippocrate, mettent l'accent sur l'autoguérison. Vers 175, Galien codifie les théories grecques relatives aux quatre éléments (terre, eau, feu, air), en les associant à quatre types de tempérament. Il jette les bases de l'herboristerie européenne. Les vues « mécanistes » des Romains l'emportent sur celles « globalistes » des Grecs et dominent longtemps la science.

Ail
Une ration quotidienne aidait les bâtisseurs de pyramides à conserver leur énergie.

Mandragore
Racine toxique, anthropomorphe et narcotique.

L'homéopathie

Selon une interprétation des principes de la physique contemporaine, toute chose est composée de structures énergétiques. Cela pourrait expliquer comment agissent les remèdes homéopathiques, doses infimes d'agents végétaux (ou minéraux) dilués dans l'alcool. Dans les doses les plus « actives », il ne subsiste rien de la plante. Mais comme les remèdes sont souvent efficaces, on pense que la structure énergétique de la plante peut laisser une trace, un « écho », dans l'alcool. L'approche homéopathique, globaliste, prend en considération les symptômes physiques et affectifs, détermine les substances qui causent des symptômes comparables, afin de stimuler les défenses de l'organisme. Les remèdes floraux de Bach et les médications californiennes et australiennes sont extraits de plantes sauvages et utilisés pour réguler les états de dysharmonie.

Arnica
Utilisé en homéopathie pour réduire contusions et troubles dus au décalage horaire.

Préparations de plantes

Les remèdes phytothérapiques impliquent diverses méthodes de préparation. La plus commune est l'infusion (voir p. 25). On peut aussi faire des compresses, des cataplasmes, des sirops ou des poudres, des décoctions, des onguents et des teintures. La dose pour une infusion ou une décoction est de 5 ml (1 c. à c.) de plantes sèches ou d'un rameau de 6 à 9 feuilles fraîches pour 225 ml d'eau.

Décoction
Pilez racines, écorces ou graines. Plongez-les dans de l'eau froide. Couvrez. Faites frémir et réduire au deux tiers. Passez.

Onguent
Faites fondre 250 g de vaseline. Ajoutez 30 g de plantes séchées ou 90 g de fraîches. Laissez frémir 2 heures. Passez.

Teinture
Dans un bocal ajoutez à 100 g de plantes séchées, ou 250 g de fraîches, 500 ml d'alcool à 60°. Laissez reposer 2 semaines. Passez.

Médecine et diététique

Les Chinois attribuent une valeur thérapeutique à la combinaison de certaines plantes et de certains aliments. Cette diététique vise à rééquilibrer les situations pathogènes grâce à des aliments *yin*, refroidissants (orge, concombre), ou *yang*, réchauffants (gingembre, piment rouge). Les préparations amaigrissantes comportent des dattes, de l'avoine, des fèves et du lotus. Céleri, graines de lotus, cenelles et persil entrent dans les régimes contre le vieillissement. Les ingrédients ci-contre composent une soupe qui tonifie le *qi* et le *jing*, désintoxique le sang et fortifie l'organisme.

La phytothérapie moderne

Les plantes offrent un espoir de guérison dans le domaine des maladies contemporaines. On a découvert dans le castanosperme (voir p. 8) et dans la berce (voir p. 176) des alcaloïdes qui pourraient inhiber le virus du sida. La malaria, qui résiste désormais à certains médicaments de synthèse, peut être combattue avec des plantes traditionnelles. Le nombre des plantes qui seraient utiles contre le cancer augmente tous les jours : *Pfaffia paniculata*, le « ginseng de l'Amazone », est devenu un traitement autorisé. De plus en plus de personnes ont recourt à des toniques, comme l'herbe chinoise *Gynostemma pentaphyllum*, pour renforcer leur énergie et leur système immunitaire. Le besoin d'information sur les nouveaux produits phytothérapiques s'accroît. En Europe, l'analyse scientifique des 200 plantes les mieux connues permettra d'en évaluer les effets thérapeutiques et d'en légaliser la vente.

Poria cocos
Champignon composant de régimes. Inhiberait les cellules cancéreuses.

Faux indigo
Plante nord-américaine aux racines antiseptiques, Baptista australis *fait l'objet de recherches comme stimulant du système immunitaire.*

Sargasse
Cette algue est parmi les 300 plantes que les Chinois utilisent dans un but antitumoral.

Mousse d'Islande
Ce lichen donne une teinture brune. Traite certaines nausées en début de grossesse.

Racine d'astragale
Astragalus membranaceus *stimule le système immunitaire.*

AUTRES USAGES

LES PLANTES sont partout présentes dans notre vie quotidienne : de la menthe qui parfume notre dentifrice au coton de nos draps. Dans cet ouvrage, les plantes sont décrites essentiellement en fonction de leurs vertus culinaires ou médicinales. Il en existe cependant des usages plus étranges ou particuliers dont certains sont largement répandus, d'autres plus localisés.

IVOIRE VÉGÉTAL
*Les noix d'*Hyphaene benguellensis *remplacent l'ivoire pour bibelots et boutons.*

SECRETS EXOTIQUES

Chaque culture a découvert ses propres plantes cosmétiques. Au Pérou, la racine de rhatania séchée *(Krameria triandra)* sert de dentifrice, renforçant les gencives et réduisant le tartre. Les feuilles séchées du jaborandi, un arbuste sud-américain *(Pilocarpus jaborandi)*, donnent un tonique capillaire (non sans danger) qui combattrait la calvitie précoce en ouvrant les pores du cuir chevelu. La cire de carnauba, provenant des bourgeons de l'espèce *Copernicia*, est un composant de brillantines et de mascaras. Dans de nombreuses cultures, on utilise des plantes pour décorer et colorer le corps. Au Pérou, la sève du génipayer *(Genipa americana)* donne une peinture corporelle bleue. Les aphrodisiaques sont souvent des plantes énergétiques et toniques, comme l'écorce de *Anemopaegma arvense*, l'arbre de Belize. Dans le sud des États-Unis, les baies de *Serenoa repens* se combinent dans les élixirs d'amour avec les racines de la plante anisée *Osmorhiza occidentalis*. Au Ghana, la feuille aphrodisiaque de *Vernonia conferta* est ajoutée au vin de palme.

AGAR-AGAR
Gelidium amansii *sert d'épaississant en cuisine.*

◁ HENNÉ
Lawsonia inerma *sert en Inde à la décoration nuptiale des mains.*

MACADAMIA ▽
La noix de Macadamia integrifolia *assouplit la peau.*

PLANTE À TATOUAGE
*Le jus des feuilles d'*Eclipta prostrata *teint le corps.*

PESTICIDES NATURELS

Certaines plantes toxiques, employées pour la pêche, permettent de paralyser le poisson et sont sans effets nocifs quand on le mange. Quelques-unes, notamment certaines espèces de *Derris*, sont des insecticides biologiques.

LOBÉLIA
Dans les Andes, on fume les feuilles de Lobelia tupa, *toxiques et hallucinogènes.*

DAMIANA
La feuille de Turnera aphrodisiaca *est aromatique, tonique et aphrodisiaque.*

SOLANDRA
Le jus de la tige de Solandra maxima *est un narcotique sacré chez les Indiens du Mexique.*

Les jardins d'herbes

Le charme et l'attrait des herbes s'exaltent dans un jardin de simples. Les herbes apportent grâce, parfum et goût à tous les sites : bordures, rocailles alpines, jardins sauvages, serres, patios, intérieurs. Les plantes qui apprécient particulièrement le voisinage d'autres espèces sont d'excellentes « plantes-compagnes ». Certaines, parmi celles de haut goût comme l'ail ou la menthe, dissuadent les insectes de s'approcher par leur arôme puissant. D'autres, comme la camomille, sécrètent un tonique dont profitent leurs voisines. D'autres encore découragent la croissance des mauvaises herbes.

Jardins publics et privés

Dans un jardin privé, il est agréable d'avoir un espace où les herbes puissent pousser à profusion. Cet endroit doit être bien ensoleillé afin de permettre aux parfums de s'exhaler. Clos, il constitue un lieu privilégié, favorisant les plaisirs sensoriels.

Un plan de terre discipliné et géométrique, prévoyant de nombreux sentiers, sera le complément parfait du foisonnement des plantations. Décoratif en hiver, il facilitera la cueillette même par mauvais temps. La plupart des herbes sont rustiques et aisées à cultiver. Elles s'épanouissent même en des lieux confinés comme les jardinières ou les corbeilles suspendues.

Les jardins d'herbes publics offrent de larges possibilités aux communautés locales. Le parfum et la douceur au toucher des plantes ravissent les aveugles. Les arômes apaisants ainsi que les nuances subtiles d'un feuillage argenté et de fleurs lumineuses peuvent ranimer les esprits

◁ Herbes en pot

Vous pourrez les mettre au soleil ou rentrer les plantes délicates ou semi-rustiques durant les mois froids. La terre doit être très perméable, condition essentielle pour beaucoup d'espèces.

Jardin secret ▷

Un jardin clos d'herbes vous apportera la paix, un sentiment de sérénité et une meilleure connaissance de chaque plante.

◁ Le jardin de l'auteur

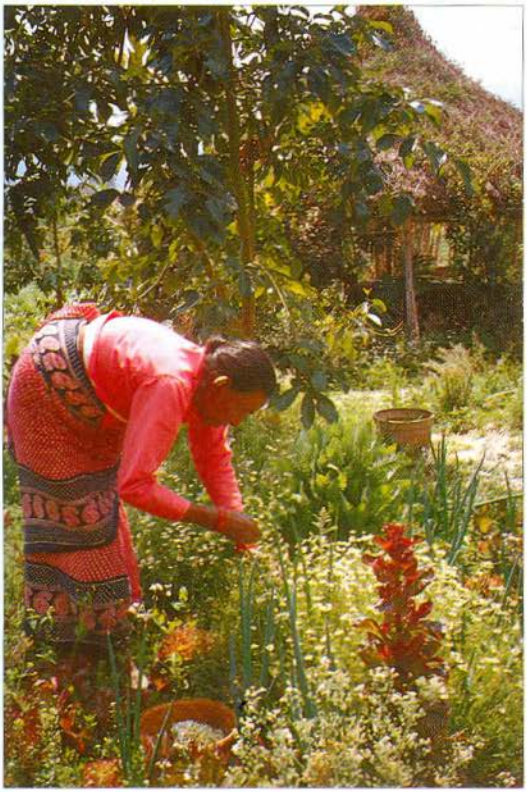
Une haie d'ifs donne de l'ombre à un traditionnel jardin d'herbes. Au premier plan un berceau de roses, de sauge, de romarin et de laurier. Derrière poussent de la monarde rouge, des lis, des digitales jaunes.

◁ HERBES DÉCORATIVES ▷
Une corbeille (à gauche) offre un bon drainage pour ce bouquet de thym, d'estragon, de sauge et de sarriette. Une roue de charrette (à droite) est un moyen attrayant et pratique de disposer des plantes. Les touffes basses du thym et du serpolet laissent visibles les rayons de la roue.

déprimés.
On cultive souvent des herbes dans les institutions religieuses, en raison de leur symbolique sacrée et parce qu'elles favorisent la contemplation et la méditation. Écoles, hôpitaux et prisons ne pourraient que bénéficier de leur influence enrichissante.

JARDINS DE SIMPLES

Jadis, les jardins de simples (c'est-à-dire d'herbes médicinales) servaient souvent de pharmacies communautaires. Dès 529, le monastère du Montecassino, en Italie, devient un centre d'herboristerie et un dispensaire médical. Au IX^e^ siècle, l'utilité du jardin de simples de l'abbaye de Saint-Gall, en Suisse, impressionne Charlemagne au point qu'il ordonne d'en créer des répliques dans tout son empire. En Asie, en 657, un empereur de la dynastie des T'ang fait rassembler des informations sur la botanique et la culture de 844 plantes médicinales et les fait diffuser dans toutes les villes, avec ordre de cultiver des plantes pour la population locale. Un système semblable existe toujours au Viêt-nam. Les jardins de l'abbaye de Bury St. Edmunds, en Angleterre, ont fourni des plantes du VII^e^ siècle jusqu'à 1950. Plusieurs jardins botaniques, dont les deux premiers d'Europe, ceux de Padoue et de Pise en Italie, étaient à l'origine des jardins de simples. Koishikawa, le plus ancien jardin botanique de Tokyo, a été créé pour réduire l'importation de plantes médicinales de Chine. Les étiquettes identifiant les plantes de nombreux jardins botaniques actuels indiquent leurs usages et témoignent ainsi du rôle des anciens jardins de simples.



◁ JARDIN D'HERBES NÉPALAIS
Entomologiste népalaise, Kaninee Vaidya fait des expériences sur les pesticides naturels et utilise des méthodes de culture à base de « plantes-compagnes » fondées sur une combinaison des principes de l'âyurveda (voir p. 26) et des théories scientifiques.

ARBRES

Famille	Espèce	Nom local
PINACÉES	*Abies balsamea*	Baumier du Canada

SAPIN BAUMIER

Les 50 espèces d'*Abies* sont des conifères à feuillage persistant de haute taille. Le baumier a des aiguilles aromatiques, des cônes pourpres parfumés et une écorce couverte de bulles d'une résine estimée.

• **USAGES** La résine liquide obtenue par incision de l'écorce est connue sous les noms de baume de La Mecque, térébenthine du Canada et baume du Canada. C'est un composant du baume de benjoin et l'un des meilleurs gargarismes contre les maux de gorge. Elle diminue le catarrhe et, en cataplasme, arthrite, plaies et démangeaisons. Elle sert à monter des spécimens sur des plaquettes, à fabriquer une laque de qualité. On mâche la gomme. Aiguilles résineuses, cônes et bourgeons d'hiver sont des composants des pots-pourris.

• **REMARQUE** Distillée, la résine de l'écorce du sapin des Vosges *(A. alba)* donne la térébenthine de Strasbourg. Bourgeons et aiguilles distillés constituent un antiseptique expectorant utilisé contre la toux, en inhalation contre l'asthme, et parfument les eaux de toilette.

• *aiguilles vertes, avec 2 raies argentées sur la face inférieure*

• *petits cônes mâles jaunes*

• *extrémité entaillée des aiguilles*

cônes verts, cylindriques, érigés, virant au brun en automne •

aiguilles et pousses distillées donnent de l'essence de sapin •

les aiguilles écrasées ont une odeur balsamique •

• *2,5 cm de long*

△ ABIES ALBA
(syn. *A. pectinata*)
Sapin des Vosges (ou blanc, ou pectiné) d'une hauteur de 55 m. Véritable sapin de Noël d'Europe centrale, choisi pour ses aiguilles aromatiques qui restent longtemps vertes.

ABIES BALSAMEA ▷

• *aiguilles aromatiques pour les pots-pourris*

• *aiguilles luisantes et foncées, avec 2 raies argentées sur la face inférieure*

max. 25 m

ABIES BALSAMEA

Habitat	Parties utilisées
Montagnes froides, humides ; Amérique du N., Arctique	

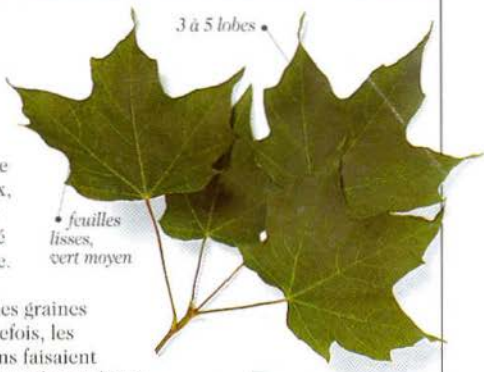
Famille ACÉRACÉES | Espèce *Acer saccharum* | Nom local Sugar Maple

ÉRABLE À SUCRE

Arbre caducifolié au bois dur. Écorce gris clair. Au printemps, fleurs jaune verdâtre. À l'automne, fruits ailés (samares).

• **USAGES** La sève, recueillie au début du printemps, avant que les bourgeons n'éclosent, peut se boire fraîche, fermenter pour donner un vinaigre doux, ou être bouillie et réduite pour devenir le plus sucré de tous les sirops d'érable. Écossées, trempées, bouillies puis rôties, les graines sont comestibles. Autrefois, les Amérindiens faisaient de la farine avec le cambium.

• **REMARQUE** La couleur des feuilles en automne constitue une attraction touristique dans l'est du Canada et en Nouvelle-Angleterre (É.-U.).



Habitat Forêt de feuillus ; E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Adenanthera pavonina*

SANTAL ROUGE

Arbre ornemental aux graines rouges brillantes. Gousses brunes s'ouvrant en vrille.

• **USAGES** Les graines se mangent rôties ; on en fait des perles et des jeux pour les enfants. De poids constant, elles servaient autrefois d'unité de mesure aux joailliers et apothicaires. Le bois, dur et rouge, donne une teinture et l'écorce, riche en saponine, un détergent. En Inde, on préconise une décoction de feuilles contre les rhumatismes et la goutte.

• **REMARQUE** Arbre à croissance rapide, il donne de l'ombre aux plantations de caféiers et muscadiers.

Habitat Forêt tropicale de basse altitude ; Asie du S.-E. | Parties utilisées

Famille BOMBACACÉES | Espèce *Adansonia digitata* | Nom local Arbre de mille ans

BAOBAB

Arbre au tronc renflé, caractéristique du paysage africain. Porte des fleurs blanches nocturnes à l'odeur de charogne, qui deviennent de longs fruits ligneux contenant chacun environ 100 graines.

• **USAGES** Fruit (nommé « pain de singe ») à la pulpe blanche poudreuse, acide, riche en vitamine C qui remplace le citron en Afrique dans les aliments et la boisson. On utilise l'écorce contre les fièvres, le fruit contre la dysenterie, les graines contre la chassie. Les feuilles, comestibles, auraient des propriétés antihistaminiques. Les fibres du liber absorbent l'eau et servent à récurer les casseroles. L'arbre fournit aussi savon, teinture, colle, fourrage et espaces de stockage.

• **REMARQUE** Peut vivre 2 000 ans mais la pression agricole et la lenteur de sa régénération l'ont mis en danger.

• *foliole caduque, vert foncé, de la feuille palmée*

max. 20 m

écorce annelée grise •

écorce : possible antidote contre certains poisons •

Habitat Régions tropicales sèches ; savane africaine, australienne | Parties utilisées

Famille HIPPOCASTANACÉES | Espèce *Aesculus hippocastanum* | Nom local Marronnier d'Inde

MARRONNIER

Arbre vigoureux aux fleurs crème, odorantes au début de l'été. En automne, les fruits verts épineux renferment jusqu'à trois graines ou « marrons d'Inde », les feuilles virent au jaune-orange. Les bourgeons d'hiver sont protégés par une résine gluante qui fond au printemps pour laisser les pousses se développer au-dessus des cicatrices foliaires en fer à cheval.

• **USAGES** Des composés au marron d'Inde renforcent les parois veineuses et luttent contre les hémorroïdes. L'extrait de marron d'Inde incorporé à des huiles de bain tonifie et assouplit la peau. En période de disette, les fruits écrasés puis traités ont servi de fourrage, les marrons d'Inde, riches en protéines, de farine et de succédané de café. Tonique, l'écorce combat les fièvres et donne une teinture jaune.

• **REMARQUE** Bogues légèrement narcotiques. Non traitées, les graines sont toxiques.

• *la bogue verte épineuse peut contenir 3 graines*

• *panicules dressées*

• *feuille composée palmée, 4 à 7 folioles*

• *fleurs crème*

• *foliole dentée, sessile*

max. 30 m

Habitat Forêts de feuillus ; Europe | Parties utilisées

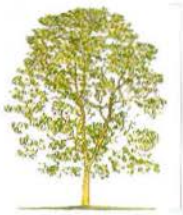
Famille EUPHORBIACÉES	Espèce *Aleurites moluccana*	Nom local Kemiri, buah keras

BANCOULIER

Arbre semper virens aux feuilles lobées, dont la surface inférieure est couverte d'un duvet de couleur rouille. Les cymes de petites fleurs blanches sont suivies de fruits contenant les noix de bancoul. Huileuses, elles étaient enfilées sur la nervure centrale des feuilles de palmier pour faire des chandelles.

• **USAGES** Les noix donnent des huiles de séchage pour vernis et peintures. En Indonésie, l'huile est utilisée en cas de pertes de cheveux, callosités et constipation. L'écorce soulage la dysenterie. Bouillis, le cerneau pulpeux et les feuilles sont préconisés contre maux de tête, ulcères et enflures. Traitée, la noix est un ingrédient des curries.

• *écorce gris-vert*



Habitat Sols non calcaires et acides en forêt tropicale ; Asie du S.-E.	Parties utilisées

Famille BÉTULACÉES	Espèce *Alnus glutinosa*	Nom local Verne, vergne

AULNE GLUTINEUX

Arbre de rivage à croissance rapide, gardant ses feuilles jusqu'à la fin de l'automne. Les fruits en cône traversent l'hiver. Au printemps, chatons jaune-vert et pousses résineuses. Écorce gris foncé, ridée.

• **USAGES** Fournit de nombreuses teintures : l'écorce colore la laine en rouge et, avec des mordants, peut donner du noir ou du jaune ; les jeunes pousses produisent un gris jaunâtre utilisé en tapisserie, puis une couleur cannelle ; le bois neuf teint en rose et les chatons en vert. En cataplasme, les feuilles soulagent douleurs et enflures ; en infusion, elles donnent un bain de pieds rafraîchissant.

◁ ALNUS RUBRA
L'aulne rouge, aux feuilles doublement dentées et aux petits « cônes », procure tanin, teintures et remèdes.

ALNUS GLUTINOSA

△ ALNUS GLUTINOSA

Habitat Rivages et zones humides ; Europe, Afrique du N.	Parties utilisées

Famille ANACARDIACÉES | Espèce *Anacardium occidentale* | Nom local Pomme-cajou

ANACARDIER

Semper virens, ombreux, l'arbre porte en continuité des panicules de fleurs odorantes, rose pâle rayé de vert, suivies par des tiges renflées, dites « pommes-cajou », porteuses d'une « noix de cajou » enfermée dans un fruit réniforme.

• **USAGES** Les noix sont utilisées dans la cuisine asiatique. La pomme-cajou fermentée donne le *cajuado*, boisson alcoolisée. Feuille, fleur, écorce et huile provenant de la coque toxique sont médicinales. L'huile, caustique, provoque des dermatoses, peut diminuer (dangereusement) peaux mortes, cals et verrues.

les tribus sud-américaines préparent une tisane contraceptive avec l'écorce •

les feuilles tronquées donnent une teinture jaune •

• *la noix contient huile, protéines, potassium et vitamine B*

• *l'écorce sécrète une gomme insecticide*

Habitat Climat chaud, tropical, semi-aride ; Amérique du S. | Parties utilisées

Famille ANNONACÉES | Espèce *Annona muricata* | Nom local Corossol épineux

ANNONE

Le genre *Annona* compte environ 100 espèces d'arbustes et d'arbrisseaux. Beaucoup portent des feuilles, des fleurs aromatiques, certaines des fruits comestibles. *A. muricata*, à fleurs jaune-vert, non groupées, donne le fruit le plus grand ; la peau épineuse vert foncé du corossol renferme une pulpe blanche et des graines brunes.

• **USAGES** Du fruit on fait des confitures et le *sajoer*, un potage javanais. En Afrique, fièvre et diarrhée se traitent avec la pulpe et la feuille, le scorbut avec le jus. L'écorce donne un tanin, les graines et leur huile un insecticide et un poison utilisé pour pêcher.

• **REMARQUE** *A. squamosa* se mange en dessert. Le fruit d'*A. palustris* est réputé narcotique.

feuilles malodorantes •

feuilles persistantes •

△ ANNONA MURICATA

ANNONA MURICATA

• *feuilles semi-caduques*

fruit doux •

◁ ANNONA SQUAMOSA porte des grappes de fleurs jaune-vert et un fruit bleu-vert à peau écailleuse.

Habitat Climat chaud, humide, tropical ; Amérique centrale | Parties utilisées

Famille ÉRICACÉES | Espèce *Arbutus unedo* | Nom local Arbre aux fraises

ARBOUSIER

Membre de grande taille de la famille des bruyères. Arbre modeste, buissonnant, tolérant au calcaire, semper virens. Belle écorce rouge, mince, à fissures gris-brun. Feuilles dentées.

• **USAGES** Les fruits de peu de goût, contenant 20 % de sucre, sont utilisés dans les confitures, le vin et les liqueurs. Les feuilles astringentes, diurétiques, ont des qualités antiseptiques. L'écorce renferme une substance qui contribue à combattre la diarrhée. L'arbousier peut aider à réduire l'artériosclérose et à soulager un foie surmené. Les fleurs favorisent la transpiration et sont donc antipyrétiques. Feuilles, fruits et écorce ont été utilisés pour le tannage du cuir.

• **REMARQUE** À haute dose le fruit peut être un stupéfiant.

Habitat Forêts rocheuses, broussailles ; Europe | Parties utilisées

Famille PALMIERS | Espèce *Areca catechu* | Nom local Pinang

ARÉQUIER

Cet élégant palmier porte une couronne de palmes arquées et de petites fleurs jaunes au doux parfum, qui évoluent en grappes d'une cinquantaine de fruits pendants (noix d'arec).

• **USAGES** On mange crus, bouillis ou fermentés l'intérieur sucré des pousses et les pédoncules des jeunes fleurs. La noix d'arec, stimulante, est mâchée par quelque 10 % de la population mondiale. Elle est considérée comme un aphrodisiaque, un calmant respiratoire et un digestif. Le fruit à demi mûr est décortiqué, bouilli, émincé et séché au soleil ; enveloppé dans une feuille de bétel *(Piper betel)*, on le mâche avec une boulette de chaux pour libérer les alcaloïdes stimulants. Toxique à forte dose.

Habitat Tropiques ; Inde, Asie du S.-E., Océanie | Parties utilisées

Famille PALMIERS | Espèce *Arenga pinnata* | Nom local Gomuti

PALMIER À SUCRE

Le tronc annelé, revêtu d'un fourreau fibreux noir formé d'anciennes palmes, est couronné d'un toupet de palmes en plumet.

• **USAGES** La sève est recueillie par incision puis réduite en un sirop épais qui, en refroidissant, donne un sucre proche du caramel. La moelle du stipe fournit une variété de sagou. Le jus fermenté de la jeune fleur donne un vin de palme à usage médicinal, le *toddy*, qui est utilisé contre les désordres de la menstruation et les vertiges ; distillé, il produit un spiritueux, l'*arrack*. La médecine locale recommande d'employer la racine contre les calculs rénaux. Les jeunes écailles du stipe fournissent des fibres utilisables, et le tronc des canalisations.

Habitat Forêt humide ; Malaisie, Indonésie | Parties utilisées

Famille MORACÉES | Espèce *Artocarpus heterophyllus* | Nom local Nangka

JAQUIER

Arbre ombreux, semper virens, cultivé pour ses gros fruits ovales, verts, qui peuvent pousser directement sur le tronc.

• **USAGES** La chair blanche du fruit se mange crue, cuite, confite. On en fait aussi une pâte condimentaire. Les jeunes feuilles sont consommées en légume, les plus petits fruits en soupe. À Java, on mange les jeunes grappes de fleurs avec du sirop et de l'agar-agar ; on incorpore les graines au curry. En Thaïlande, on combat la diarrhée avec les racines et le diabète avec les fleurs. Le fruit est astringent et laxatif.

• **REMARQUE** Chez les Thaïs, l'arbre porte bonheur. Le tronc donne la teinture jaune des robes des moines.

Habitat Forêts tropicales et bords des rivières ; Asie du S.-E. | Parties utilisées

Famille OXALIDACÉES | Espèce *Averrhoa carambola* | Nom local Pommier de Goa

CARAMBOLIER

Arbre dense, symétrique, largement cultivé sous les tropiques pour son fruit comestible.

• **USAGES** Le fruit a un arôme épicé, proche de celui du coing, et il étanche la soif. On le mange cru et souvent en salade en Asie, à moins qu'il ne relève gelée, boisson ou confiseries. En Thaïlande, on l'administre pour réduire la glycémie chez les diabétiques ; en Indonésie, contre l'hypertension, la gingivite et l'acné. On utilise localement les fleurs contre la toux et les feuilles contre les rhumatismes.

• **REMARQUE** Le bilimbi *A. bilimbi* produit des fruits acides jaunes d'environ 7 cm de long, dont on fait des conserves, des gelées et des boissons.

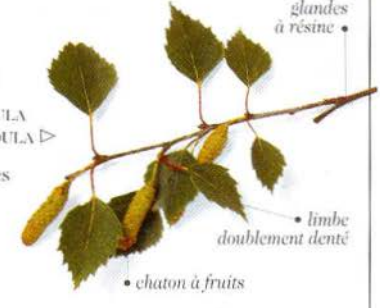
Habitat Zones tropicales et subtropicales ; Asie | Parties utilisées

Famille BÉTULACÉES | Espèce *Betula pendula* | Nom local Bois à balais, boulard

BOULEAU BLANC

Bouleau blanc, ou verruqueux, beau en toute saison. Écorce blanche qui pèle. Chatons au printemps. Délicates feuilles en été, jaunes en automne. Bel aspect en hiver.

• **USAGES** Les feuilles, antiseptiques, donnent un thé diurétique qui lutte contre la goutte et les rhumatismes, et pourrait aider à dissoudre certains calculs des reins et de la vessie. De la sève, on fait du sirop, du vin, du vinaigre. L'écorce imperméable donne un goudron qui sert à apprêter, parfumer et protéger le cuir de Russie. On incorpore l'huile d'écorce et de bourgeons à des savons médicinaux.



△ B. LENTA

◁ BETULA LENTA
Ce bouleau américain atteint 25 m. On distille ses pousses aromatiques pour obtenir une huile essentielle.

BETULA PENDULA

Habitat Bois jeunes ; Asie du N., Europe | Parties utilisées

Famille BIXACÉES | Espèce *Bixa orellana* | Nom local Annatto, urucú

ROCOUYER

Petit arbre apprécié des abeilles. Panicules de fleurs blanches ou roses, semblables aux églantines. Fruit à capsule velue, rougeâtre, contenant de 30 à 50 graines.

• **USAGES** Les enveloppes rouges des graines (arilles) donnent un colorant rouge-orange utilisé pour le fromage, le beurre, le chocolat et localement pour aromatiser le riz. Les Amazoniens s'en teignent le corps, leurs armes, leurs tissus et l'absorbent comme antidote à l'empoisonnement par l'acide cyanhydrique dû au manioc mal préparé (voir p. 115). La racine sert localement de digestif ; on en fait aussi des cordages. Les graines sont utilisées comme expectorant.

• **REMARQUE** En usage interne, le colorant des graines favorise le bronzage ; il est aujourd'hui commercialisé en capsules.

• *poudre séchée d'arille*

max. 8 m

• *arille écarlate*

• *capsule mûre*

les fruits à capsule velue apparaissent même sur les jeunes arbres •

feuille vert vif •

• *vert devenant brun*

• *longs pétioles sur les rameaux*

• *feuille en cœur*

Habitat Lisières ensoleillées des forêts tropicales ; Amazonie | Parties utilisées

Famille ANNONACÉES | Espèce *Cananga odorata* | Nom local Arbre à parfum

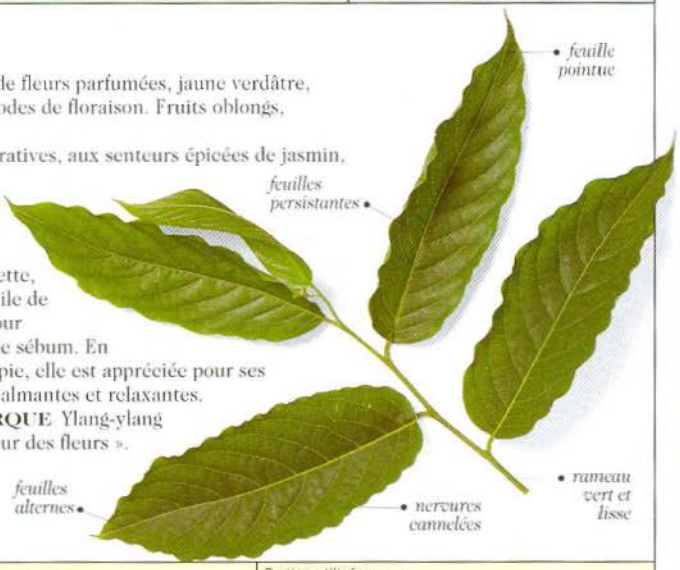
YLANG-YLANG

Feuilles luisantes. Bouquets de fleurs parfumées, jaune verdâtre, à 6 pétales étroits ; deux périodes de floraison. Fruits oblongs, à plusieurs graines.

• **USAGES** Les fleurs décoratives, aux senteurs épicées de jasmin, servent d'aphrodisiaque et imprègnent le linge. L'huile essentielle, distillée à la vapeur, figure dans des parfums, savons, eaux de toilette, dans la lotion capillaire à l'huile de Macassar pour régulariser le sébum. En aromathérapie, elle est appréciée pour ses propriétés calmantes et relaxantes.

• **REMARQUE** Ylang-ylang signifie « fleur des fleurs ».

max. 25 m



• *feuille pointue*

feuilles persistantes •

feuilles alternes •

• *nervures cannelées*

• *rameau vert et lisse*

Habitat Forêts humides ; Inde, Indonésie, Birmanie | Parties utilisées

Famille BURSÉRACÉES | Espèce *Canarium commune* | Nom local Elemi

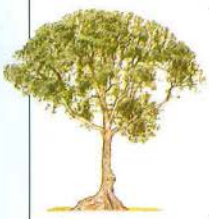
CANARION

Arbre caducifolié. Panicules de fleurs odorantes jaune pâle. Fruits charnus, dont la graine est comestible.

• **USAGES** La résine jaune pâle collectée en incisant l'écorce est appelée *brea* ou *manila elemi* ; elle répand une odeur de citron et on l'emploie comme encens. Son huile, distillée, entre dans la composition de parfums, cosmétiques et savons. Localement, on lutte contre le béribéri avec les graines, employées aussi en confiserie. En Indonésie, on utilise l'écorce contre la malaria et les feuilles contre le vertige.

• **REMARQUE** La résine de *C. edule* sert de parfum, d'encens et de traitement dermatologique.

△ CANARIUM EDULE (syn. *Dacryodes edulis*) Arbre africain exsudant de la résine.



CANARIUM COMMUNE

max. 30 m

△ ▽ ▷ CANARIUM COMMUNE

Habitat Forêt tropicale ; Asie du S.-E., N. de l'Australie

Parties utilisées

Famille MÉLIACÉES | Espèce *Carapa guianensis* | Nom local Andiroba

CARAPA

Arbre à croissance rapide portant, à l'extrémité de ses branches, des groupes denses de feuilles composées et de grands fruits à 8 graines. Le bois est recouvert d'une écorce écailleuse.

• **USAGES** Les graines donnent l'huile de carapa qui peut être toxique et ne sèche pas. On l'utilise en savonnerie, pour éloigner les insectes et pour l'éclairage. Graines toxiques, purgatives, émétiques. Écorce fébrifuge.

• **REMARQUE** L'huile jaune foncé des graines de *C. procera* soulage en cas de piqûres de moustique et de parasites intestinaux.

écorce grise •

max. 25 m

Habitat Basses terres humides ; Amérique tropicale

Parties utilisées

Famille CARICACÉES	Espèce *Carica papaya*	Nom local Papaya, pawpaw

PAPAYER

Herbe géante à croissance rapide et vie courte pouvant porter au bout de deux ans des fruits de texture crémeuse, riches en vitamines.

• **USAGES** La papaye sert localement contre les hémorroïdes et la constipation. On emploie la pulpe pour des crèmes et shampoings. Le latex provenant de la peau du fruit vert contient de la papaïne ; on l'utilise en masques faciaux, en médecine des voies digestives, au Ghana contre les tumeurs. Il clarifie la bière, désuinte la laine. La papaïne sert aussi de solvant pour certaines préparations magistrales contenant des huiles essentielles.

Habitat Sols drainés ; zones tropicales et subtropicales	Parties utilisées

Famille FABACÉES	Espèce *Cassia fistula*	Nom local Averse dorée

CASSE FISTULEUSE

Arbre tropical caducifolié à semi-semper virens apprécié pour ses gracieux racèmes de fleurs, suivis par de longues et lisses capsules brun foncé.

• **USAGES** Également appelée « casse officinale » en raison des propriétés laxatives de la pulpe contenue dans les gousses, qui sert aussi à aromatiser le tabac du Bengale. En Indonésie, fleurs et feuilles s'administrent comme purgatifs, la racine combat la gale et les ulcères. L'écorce s'utilise en Afrique occidentale pour tanner le cuir ; en Inde, tanneurs, teinturiers et guérisseurs l'emploient. On offre les fleurs aux divinités hindoues.

Habitat Forêt semi-sèche ou drainée ; zones tropicales, subtropicales	Parties utilisées

Famille FAGACÉES	Espèce *Castanea sativa*	Nom local « Marronnier »

CHÂTAIGNIER

Arbre résistant à la sécheresse, cultivé depuis 3 000 ans. L'écorce grise, lisse, se creuse de sillons bruns spiralés avec l'âge. Fleurs estivales jaune-crème, suivies en automne par des bogues aux châtaignes brunes et luisantes.

• **USAGES** Le bois donne d'excellentes perches à houblon. Les châtaignes sont rôties, bouillies ou moulues en farine. On en fait des friandises, les marrons glacés. La poudre de châtaigne blanchit le lin et sert d'empois. Les feuilles astringentes remplacent l'hamamélis ; en infusion, elles enrayent les toux incoercibles. Le shampoing à base de feuilles et de peaux de châtaignes donne aux cheveux des reflets dorés.

l'écorce contient du tanin •

• *bogues vertes en automne*

• *la bogue épineuse libère 2 ou 3 châtaignes brunes et luisantes*

feuilles séchées astringentes •

feuilles vertes, luisantes, dentées •

• *les chatons parfument le tabac*

max. 40 m

Habitat Forêt ; zones tempérées chaudes	Parties utilisées

Famille FABACÉES	Espèce *Castanospermum australe*	Nom local Châtaignier d'Australie

CASTANOSPERME

Arbre semper virens à feuilles luisantes et écorce rugueuse aromatique. Au printemps, bouquets de fleurs jaunes, orange et rouges ; puis, longues gousses contenant au moins 3 grandes graines brunes.

• **USAGES** Les graines crues sont vénéneuses mais les aborigènes les mangent après les avoir trempées puis rôties ou réduites en farine. Les recherches sur le sida ont permis de découvrir de la castanospermine dans toutes les parties de la plante, surtout les graines.

max. 40 m

11 à 15 folioles elliptiques, à nervure centrale pâle •

le feuillage luisant, persistant, supporte les brèves gelées •

• *feuilles composées, donnant beaucoup d'ombre*

Habitat Forêts-galeries ; Australie, zones subtropicales	Parties utilisées

Famille PINACÉES	Espèce *Cedrus libani*	Nom local Arbre du Seigneur

CÈDRE DU LIBAN

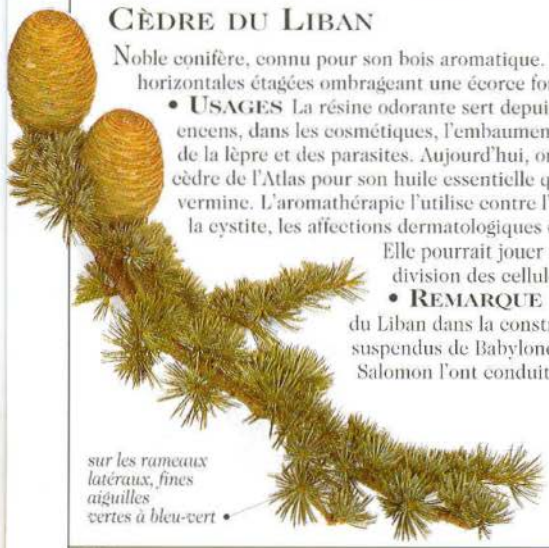
Noble conifère, connu pour son bois aromatique. Branches horizontales étagées ombrageant une écorce foncée, fissurée.

• **USAGES** La résine odorante sert depuis l'Antiquité comme encens, dans les cosmétiques, l'embaumement, le traitement de la lèpre et des parasites. Aujourd'hui, on distille le bois du cèdre de l'Atlas pour son huile essentielle qui chasse la vermine. L'aromathérapie l'utilise contre l'anxiété chronique, la cystite, les affections dermatologiques et des bronches. Elle pourrait jouer un rôle dans la division des cellules cancéreuses.

• **REMARQUE** L'usage excessif du cèdre du Liban dans la construction des jardins suspendus de Babylone et du temple de Salomon l'ont conduit au bord de l'extinction.

• *aiguilles vertes à bleu foncé, en bouquets denses*

△ CEDRUS LIBANI



sur les rameaux latéraux, fines aiguilles vertes à bleu-vert •

◁ CEDRUS LIBANI SSP. ATLANTICA
Le cèdre de l'Atlas atteint 50 m. Il porte des cônes globuleux.

CEDRUS LIBANI

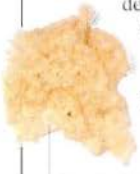
Habitat Forêts de montagne ; Liban, S.-O. de la Turquie	Parties utilisées

Famille BOMBACACÉES	Espèce *Ceiba pentandra*	Nom local Cotonnier soyeux

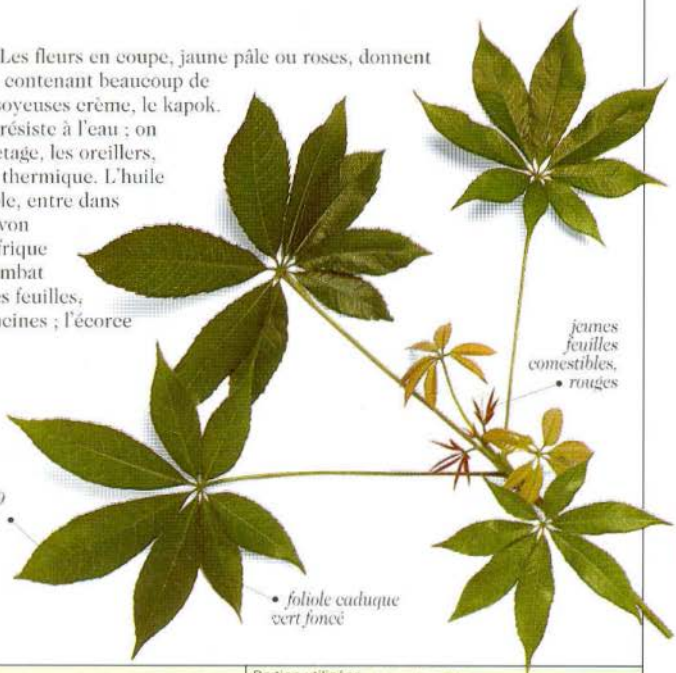
KAPOKIER

Tronc épineux, à contreforts. Les fleurs en coupe, jaune pâle ou roses, donnent de grandes capsules brillantes, contenant beaucoup de graines enveloppées de fibres soyeuses crème, le kapok.

• **USAGES** Le kapok flotte, résiste à l'eau ; on l'utilise pour les gilets de sauvetage, les oreillers, l'isolation acoustique et thermique. L'huile des graines, comestible, entre dans la fabrication de savon et peintures. En Afrique occidentale, on combat les coliques avec les feuilles, la lèpre avec les racines ; l'écorce sert d'émétique.



• *kapok, duvet soyeux de la gousse*



de 5 à 9 folioles •

jeunes feuilles comestibles, rouges •

• *foliole caduque vert foncé*

Habitat Tropical humide ; Afrique, Amérique du S., Asie du S.-E.	Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Ceratonia siliqua* | Nom local Carouge

CAROUBIER

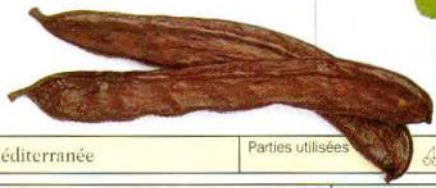
Buissonnant, résistant à la sécheresse. En automne, les grappes de petites fleurs brun verdâtre forment de longues gousses vertes devenant coriaces et couleur chocolat à maturité. La pulpe sucrée contient protéines, vitamines, et de petites graines dures.

• **USAGES** La pulpe se mange en dessert et remplace le chocolat pour parfumer les aliments sans caféine. La caroube fermentée distille de l'alcool ; on en fait de la farine pour diabétiques, un épaississant culinaire, un colorant pour bouillon en cubes. La gomme de caroube adoucit la peau et s'utilise contre la diarrhée. On moud les fèves pour en faire un succédané de café ; elles étaient autrefois utilisées par les joailliers comme mesure de poids (« carats »).

• *graines brillantes, de poids constant*

folioles opposées •

la couche interne de la gousse est moulue en poudre •



• *feuilles résineuses persistantes*

Habitat Zones tempérées chaudes ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille OLÉACÉES | Espèce *Chionanthus virginicus* | Nom local Arbre à franges

ARBRE DE NEIGE

Petit arbre caducifolié portant au début de l'été une profusion de petites fleurs en houppe suivies par des baies ovoïdes bleu pourpre ; à l'automne, feuilles jaune vif.

• **USAGES** L'écorce des racines, récoltée en automne et séchée; ou l'écorce fraîche du tronc, lutte contre les maladies du foie et de la vésicule biliaire. Elle favorise l'écoulement de la bile, stimule l'appétit, la production des sucs gastriques, les fonctions du foie, la miction, et exerce un effet légèrement laxatif. C'est un tonique qui rend des forces après une longue maladie, surtout hépatique.

feuilles effilées •

• *marge lisse*

• *fleurs blanches odorantes sur de minces pédoncules*

on utilise l'écorce séchée des racines en cataplasme sur blessures, contusions et inflammations •

Habitat Fourrés humides ; E. de l'Amérique du N., E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille RUTACÉES	Espèce *Citrus* sp.	Nom local Divers

CITRUS (ORANGERS ET CITRONNIERS)

Le genre *Citrus* comprend environ 16 espèces d'arbres et arbustes semper virens aux fleurs parfumées, aux fruits segmentés, aromatiques et riches en vit. C.

• **USAGES** L'huile essentielle du zeste de bergamote est employée en aromathérapie. Les huiles de pépins servent en savonnerie. Les fleurs de bigaradier donnent l'essence de Néroli, utilisée en parfumerie et en aromathérapie. Feuilles et jeunes rameaux donnent l'essence de petit-grain, plus légère. Toutes deux sont utilisées dans l'anxiété et la dépression. L'huile de pépins de bigarade est proposée en cas de cholestérol. Le jus de citron, antiseptique et astringent, éclaircit les cheveux. L'huile essentielle est un stimulant et contribue à purifier l'eau.

• **REMARQUE** L'huile essentielle non traitée de certains agrumes, dont la bergamote, augmente la photosensibilité de la peau et exige des précautions.

max. 7 m

CITRONNIER

• *l'écorce d'orange est diurétique et digestive*

• *fleurs odorantes*

• *fleurs blanches, très parfumées*

• *mûr, le fruit est orange vif*

◁△▽ CITRONNIER

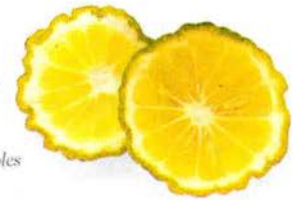
petites feuilles dentées •

◁ CITRUS AURANTIUM (syn. *C. bigaradia*)
Arbre de 10 m de haut, feuilles coriaces. Fleurs, rameaux, fruits (bigarades ou oranges amères) et pépins donnent une huile grasse et l'eau de fleurs d'oranger.

le citron mûr devient jaune •

• *fruit vert pâle*

• *feuilles doubles*


tranches du fruit piriforme et ridé •

les feuilles fraîches et séchées ont un usage culinaire •

zeste râpé •

écorce verruqueuse, aromatique •

◁▽ CITRUS HYSTRIX
Arbuste à feuilles doubles. Goût de citron. Les feuilles et le zeste sont utilisés en cuisine et en médecine thaï et indonésienne, ainsi qu'à la Réunion (nommé « Combava »).

Habitat Sol humide drainé ; Asie du S.-E., Océanie	Parties utilisées

CITRUS AURANTIFOLIA (CITRON VERT) ▷
Arbre épineux, ébouriffé, à petites fleurs blanches et fruits jaune verdâtre, populaires dans la cuisine tropicale.

épines courtes, acérées à l'aisselle des feuilles •

▽ x CITROFORTUNELLA MICROCARPA
(syn. *Citrus microcarpa*)
Arbuste dense, presque sans épines, à fruits acides servant de condiment ; plante d'appartement.

• feuille pointue et elliptique

pédoncules ailés •

• fruit vert, orange à maturité

• mince écorce aromatique, chair acide

• feuille brillante

• feuilles vert foncé

▽ CITRUS BERGAMIA (BERGAMOTIER)
Fleurs blanches très parfumées, fruits aromatiques dont le zeste mince et lisse donne l'essence de bergamote, employée pour la « vraie » eau de Cologne et le thé Earl Grey. Stimulant antiseptique préconisé en cas de dépression, anxiété, maladies de peau et infections des voies urinaires.

• feuilles lancéolées

• fleur blanche parfumée

◁ ▽ CITRUS RETICULATA (MANDARINIER)
Arbuste épineux aux fruits doux. Écorce lâche utilisée en médecine chinoise contre les maux de poitrine, la congestion et la malaria.

feuille luisantes, vert profond •

• feuille ovale et pointue

écorce mince, jaune-orange à orange profond à maturité •

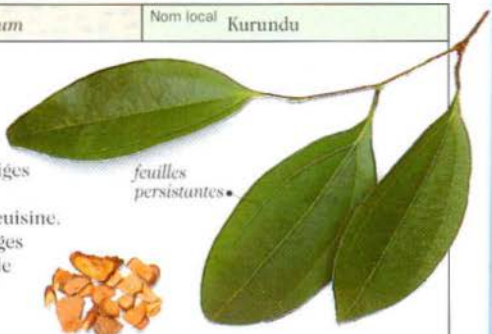
Famille LAURACÉES | Espèce *Cinnamomum verum* | Nom local Kurundu

CANNELIER

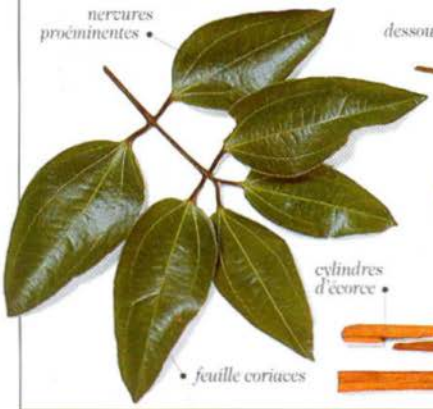
Arbre semper virens portant des panicules de petites fleurs crème malodorantes et des baies pourpres. Taillé pour récolter la cannelle quand les tiges ont l'épaisseur d'un doigt.

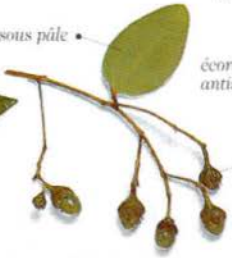
• **USAGES** Les cylindres d'écorce aromatisent la cuisine. Les huiles essentielles des feuilles, de l'écorce, des tiges et des racines relèvent aliments et parfums. L'huile de feuille, antiseptique, tonique et échauffante, combat nausée et hypertension. Les huiles, potentiellement abortives, doivent être évitées durant la grossesse.

• **REMARQUE** La cannelle de Chine, utilisée en Amérique du Nord et en Chine, est la plus forte des cannelles.



◁ ▽ △ CINNAMOMUM AROMATICUM (syn. *C. cassia*)





◁ ▽ △ CINNAMOMUM VERUM (cannelier, syn. *C. zeylanicum*)
La cannelle, écorce interne, donne une huile essentielle.

CINNAMOMUM VERUM

Habitat Sol fertile, sablonneux ; tropiques | Parties utilisées

Famille LAURACÉES | Espèce *Cinnamomum camphora* | Nom local Kapuru-gaha

CAMPHRIER

Arbre à feuilles persistantes et tiges aromatiques. Feuilles rouges et vert foncé à maturité. Fleurs jaunes.

• **USAGES** La distillation des copeaux ou racines produit l'huile de camphre et des cristaux blancs qui servaient d'encens, de parfum, de produit d'embaumement et composaient la naphtaline. L'huile, analgésique et antiseptique, employée en frictions de la poitrine et des muscles et en inhalations, active la circulation ; on en fait un onguent pour les lèvres.

• **REMARQUE** Les cristaux du camphrier de Bornéo sont moins toxiques.

Habitat Sol fertile, sablonneux ; Asie tropicale | Parties utilisées

Famille PALMIERS	Espèce *Cocos nucifera*	Nom local Tennai, thenga

COCOTIER

Palmier gracieux et penché, couronné d'un bouquet de feuilles pennées de 6 m de long. Fleurs crème. Grands fruits à une graine. Sous l'enveloppe fibreuse, à maturité, la coque dure (endocarpe) abrite la noix de coco.

• **USAGES** Le tronc sert de bois de construction ; les feuilles, de chaume et de tissu. On cuit le cœur de palmier (stipe terminal). La sève est recueillie pour le sucre de palme, fermentée pour le vin de palme, distillée en un alcool : l'*arrack*. La noix de coco contient une chair blanche, comestible, et un « lait » rafraîchissant absorbé graduellement par la chair en mûrissant ; sèche, elle donne une huile qui sert à la fabrication de savon, caoutchouc synthétique, glycérine, cosmétiques et aliments pour régimes spécifiques aux troubles de l'assimilation des graisses.

• **REMARQUE** Le nom de coco, qui désigne entre autres le visage en espagnol, renvoie aux « yeux » de la noix.

les fruits pendant en grappes en haut du tronc vont du vert à l'orange et au jaune clair •

• *la coque donne ustensiles, combustible, charbon de bois antitoxique*

l'enveloppe externe, fibreuse à maturité, est utilisée comme compost •

les très petits fruits verts sont cuits en curry •

• *le jus laiteux, nourrissant, combat la fièvre et les troubles urinaires*

max. 30 m

les fibres et la peau de la noix sont aromatiques et donnent une huile solaire •

« *Nawasi* » *est le nom local de la noix jeune* •

la chair séchée, ou coprah, donne l'huile de coco •

• *la chair mûre et blanche est découpée en languettes ou macérée pour faire du lait*

• *tronc gris, à crevasses en croissant*

Habitat Sol salin, sablonneux ; tropiques, zones subtropicales	Parties utilisées

Famille Sterculiacées | Espèce *Cola nitida* | Nom local Kola

Kolatier

Arbre semper virens dense. Fleurs ornementales, jaune pâle bordées de rayures pourpres. Fruit composé, en étoile. Grandes gousses ligneuses contenant 6 à 10 noix rouges ou blanches.

• **Usages** La noix de kola était l'un des ingrédients des boissons dites « cola ». Elle aromatise les aliments, favorise la digestion, donne une teinture rouge. La noix fraîche contient de la théobromine et de la caféine, ce qui en fait un stimulant cardiaque et nerveux léger. Localement, on la mâche pour pouvoir fournir un travail dur et long. Elle se prend aussi contre les maux de tête et la dépression, et comme diurétique.

Cola nitida ▷

feuille oblongue et brillante

feuille coriace

les noix amères, rouges ou blanches, sont meilleures fraîches

max. 20 m

Cola nitida

△ Cola acuminata
Arbre semper virens dense dont les noix sont commercialisées.

Habitat Forêts côtières et d'estuaire ; Afrique, Brésil, Antilles | Parties utilisées

Famille Hypéricacées | Espèce *Cratoxylum formosum* | Nom local Derum

Cratoxylum

Arbre tropical à couronne aérée et écorce grise rugueuse à taches brunes. Les feuilles tombent tous les 4 à 6 mois ; paraissent alors des fleurs roses suivies de feuilles rougeâtres qui deviendront vertes.

• **Usages** En Indonésie, une décoction d'écorce sert localement contre les troubles abdominaux et la résine jaune à noire des jeunes branches contre gale, scorbut, plaies et brûlures, pour lesquelles on utilise aussi les feuilles écrasées.

Cratoxylum formosum ▽ ▷

l'écorce donne de la résine

fleurs roses odorantes

l'écorce pèle

feuilles en grappes

jeunes feuilles rougeâtres

écorce jaune-brun

max. 15 m

◁ Cratoxylum cochinchinese
Kemutong, arbre de la forêt tropicale. Petites fleurs roses à cramoisies. Racines, feuilles, écorce et résine médicinales.

Cratoxylum formosum

Habitat Climat tropical ; Asie du S.-E. | Parties utilisées

Famille Cupressacées | Espèce *Cupressus sempervirens* | Nom local Cyprès de Provence

Cyprès d'Italie

Grand arbre semper virens à écorce gris-brun, et à très petites feuilles vert foncé. Cônes mâles jaunâtres, cônes femelles verts, virant au brun à maturité.

• **Usages** L'huile de cyprès, distillat de feuilles, branches et cônes, a une odeur fraîche et résineuse de camphre. L'aromathérapie exploite son astringence et sa capacité de contracter les veines pour diminuer les ruptures de capillaires ; tonique circulatoire dans les cas de varices et d'hémorroïdes, et antispasmodique pour réduire la toux. En phytothérapie, on la prescrit pour freiner le système parasympathique et stimuler les œstrogènes.

'Doré de Swane' ▽
Petit cultivar compact à croissance lente. Feuillage à extrémités dorées.

◁ △Cupressus sempervirens

Habitat Régions rocheuses ; Asie du S.-O., E. de la Méditerranée | Parties utilisées

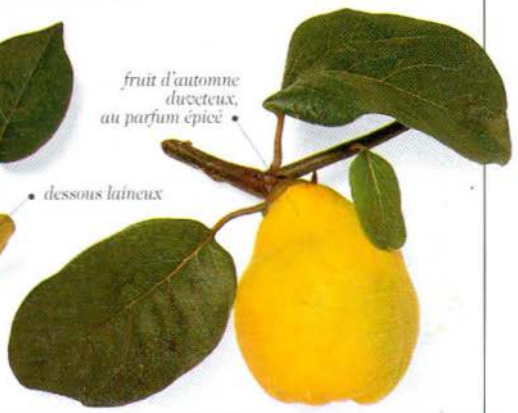
Famille Rosacées | Espèce *Cydonia oblonga* | Nom local Pomme d'or

Cognassier

Petit arbre caducifolié à croissance tourmentée. Fleurs roses. Fruit aromatique jaune. Feuilles dorées en automne.

• **Usages** Le fruit cru, râpeux et acide, est immangeable. Cuit, il aromatise liqueurs, tartes aux pommes, confitures, gelées et viandes. Les graines sont toxiques mais, trempées dans l'eau, produisent un mucilage épais, composant de mascara et de produits capillaires. On boit une décoction ou un sirop de fruit contre les maux de gorge et diarrhées.

• **Remarque** C'est l'une des plus anciennes plantes cultivées.



Habitat Sol humide ; Méditerranée tempérée, Asie centrale, Crète | Parties utilisées

Famille DILLÉNIACÉES | Espèce *Dillenia indica* | Nom local Chulta

DILLÉNIE

Arbre semper virens à longues feuilles dentées, à grandes fleurs blanches odorantes, à fruits ronds et charnus.

• **USAGES** En Inde, les sépales juteux et acides entourant le fruit se mangent en légume et aromatisent boissons et confitures. Le fruit figure dans les curries malais, sa pulpe sert de shampoing. Les cendres de *D. aurea* ajoutées aux briques d'argile augmentent leur résistance au feu. L'écorce combat le muguet ; selon la tradition, le jus de feuille s'applique contre la calvitie.

• **REMARQUE** Avec les feuilles on polit l'ivoire.

◁ △ D. INDICA

◁ △ DILLENIA SUFFRUTICOSA
Ses grandes feuilles luisantes et découpées sont utilisées sur les marchés comme emballage.

Habitat Rives de cours d'eau ; Inde, Malaisie | Parties utilisées

Famille BOMBACACÉES | Espèce *Durio zibethinus* | Nom local Fruit du tigre

DURIAN

Grand arbre au beau feuillage persistant. Fleurs roses, jaunes ou blanc verdâtre. Fruits épineux.

• **USAGES** « Roi des fruits » célèbre pour son odeur pénétrante de fromage avancé et d'oignons, mais localement prisé pour son goût riche, crémeux et frais. Les Malais le mangent cru, comme tonique contre la chaleur tropicale, ou fermenté comme condiment. Non mûr, il est consommé en légume. Les graines, riches en protéines, peuvent se rôtir ou se frire.

Habitat Forêt tropicale humide ; Asie du S.-E. | Parties utilisées

Famille PALMIERS | Espèce *Elaeis guineensis*

PALMIER À HUILE

Palmier à croissance lente portant de longues palmes pennées et des fruits ovales, jaunes à rouges.

• **USAGES** L'huile de palme, provenant du péricarpe du fruit, s'utilise en cuisine africaine, pour le savon et les lubrifiants. L'huile de palmiste extraite de l'amande interne est un composant des cosmétiques et de la margarine. Les pousses centrales des inflorescences mâles se mangent, la sève sert à faire sucre et vin de palme. Le jus des pédoncules active la cicatrisation des coupures ; on fait une décoction de racines contre les maux de tête et leur cendre servirait à expulser le placenta.

max. 22 m

• *péricarpe du fruit* • *graine*

• *foliole pointue*

• *les palmes couvrent les toits et se tissent*

stipe avec traces des attaches des palmes •

Habitat Sols tropicaux humides, sableux ; O. de l'Afrique | Parties utilisées

Famille ÉRYTHROXYLACÉES | Espèce *Erythroxylum coca* | Nom local Coca

COCAÏER

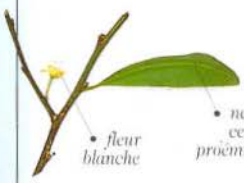
Arbuste buissonnant, originaire du Pérou et de Bolivie. Sa culture est illégale ou réglementée dans la plupart des pays.

• **USAGES** Les Indiens d'Amérique du Sud et centrale mâchent les feuilles de coca ou en font une boisson. C'est un stimulant traditionnel qui régularise le taux de sucre sanguin, tient en éveil, aide à s'adapter à l'altitude et réduit la sensation de faim. Les feuilles traitées donnent la cocaïne, drogue qui stimule le cerveau mais engendre l'accoutumance ; jadis anesthésique local. On l'utilise aujourd'hui en chirurgie ORL et contre les douleurs du cancer en phase terminale.

max. 3 m

• *marge lisse*

mâchée ou en boisson, la feuille est stimulante et narcotique •



• *fleur blanche*

• *nervure centrale proéminente*

feuilles ovales •

• *feuilles alternes*

petite baie rouge contenant une seule graine •

Habitat Coteaux subtropicaux ; Amérique du S. | Parties utilisées

Famille MYRTACÉES | Espèce *Eucalyptus* sp. | Nom local Gommier

EUCALYPTUS

Le genre *Eucalyptus* comprend plus de 500 espèces d'arbres et arbustes aromatiques à l'écorce caduque. La plus commune, le gommier bleu *(E. globulus)*, a un tronc gris-bleu ; ses feuilles, d'abord bleu-vert, deviennent vertes et les étamines des fleurs sont blanches.

• **USAGES** Les aborigènes australiens utilisent les feuilles pour panser les blessures. Le nectar de la fleur donne du miel. L'huile, distillat de feuilles et de rameaux, sert de remède, notamment en aromathérapie, et de parfum. Antiseptique, expectorante et antivirale, elle était employée contre la tuberculose pulmonaire, les brûlures, le catarrhe et la grippe.

• **REMARQUE** Les eucalyptus empêchent la croissance d'autres plantes : leurs racines sécrètent un produit toxique.

△ EUCALYPTUS GLOBULUS

EUCALYPTUS GLOBULUS

EUCALYPTUS GUNNII ▷ Forme la plus rustique. L'écorce exsude une manne sucrée, comestible.

△ EUCALYPTUS CITRIODORA
Les feuille étroites, pointues, sont utilisées en cuisine et donnent une huile essentielle de parfumerie.

△ EUCALYPTUS DEGLUPTA

△ EUCALYPTUS DEGLUPTA
Grand arbre des Philippines. L'écorce est utilisée en médecine traditionnelle pour réduire la fatigue.

△ EUCALYPTUS COCCIFERA
Feuilles étroites, gris-vert, sentant la menthe.

Habitat Sols secs ; hauteurs subtropicales | Parties utilisées

Famille EUCOMMIACÉES | Espèce *Eucommia ulmoides* | Nom local Du zhong

GUTTA-PERCHA

Arbre vigoureux dont les feuilles, graines, racines et écorce contiennent la gomme appelée gutta-percha. Identifiable en déchirant lentement une feuille : les filaments de latex maintiennent la feuille soudée.

• **USAGES** L'écorce a bon goût et la médecine traditionnelle chinoise lui attribue des propriétés échauffantes. On l'utilise localement pour faire baisser la pression sanguine et le taux de cholestérol. C'est un tonique du foie et des reins ; on l'administre pour fortifier les muscles et les os atteints par une affection articulaire, pour réparer les fatigues de la grossesse, ou contre les ennuis psychologiques.

Habitat Terrains protégés ; zones tempérées | Parties utilisées

Famille FAGACÉES | Espèce *Fagus sylvatica* | Nom local Fayard

HÊTRE

Bel arbre caducifolié à écorce grise, lisse, et à feuilles luisantes. Grappes séparées de petites fleurs mâles et femelles. Fruit hérissé d'aiguillons contenant une à trois faînes brunes, brillantes.

• **USAGES** Les faînes torréfiées remplacent le café ; pressées, elles donnent une huile de cuisine inodore qui ne sèche pas et peut alimenter des lampes ou servir à la fabrication de savon. On donne les faînes au bétail et à la volaille ; on les utilise également pour polir les meubles. Les jeunes feuilles communiquent un vert vif aux liqueurs. Les branches distillées donnent une créosote médicinale, les cendres une teinture blonde. Ce goudron améliore les affections de la peau.

• **REMARQUE** Une lotion de feuilles du hêtre américain calme brûlures, gelures et irritations dues au sumac vénéneux.

Habitat Forêts calcaires ; zone tempérée N. | Parties utilisées

Famille LOGANIACÉES | Espèce *Fagraea fragrans* | Nom local Tembusu

FAGRAEA

Arbre tropical ornemental, planté dans les rues pour son ombre. Au milieu et à la fin de l'année, grands bouquets de fleurs parfumées, en entonnoir. Espèce « grégaire » : tous les arbres fleurissent en même temps. Viennent ensuite de petites baies, en grappes.

• **USAGES** Feuilles et branches sont utilisées en médecine indonésienne. Les fleurs très odorantes s'ouvrent le matin et sont cueillies par les femmes qui en font des parures et des guirlandes.

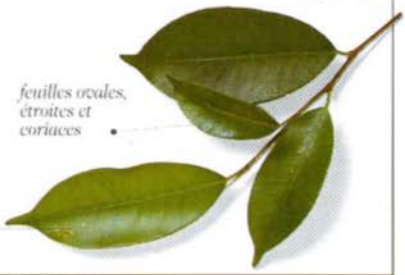
• **REMARQUE** Souvent planté pour combattre l'érosion du sol car il supporte les substrats pauvres.

max. 25 m

les petites feuilles persistantes donnent de l'ombre

baies rouges, pulpeuses, aux nombreuses graines

fleurs odorantes, blanc crème virant au jaune



feuilles ovales, étroites et coriaces

Habitat Forêt tropicale claire, côtes sableuses ; Asie du S.-E., Inde

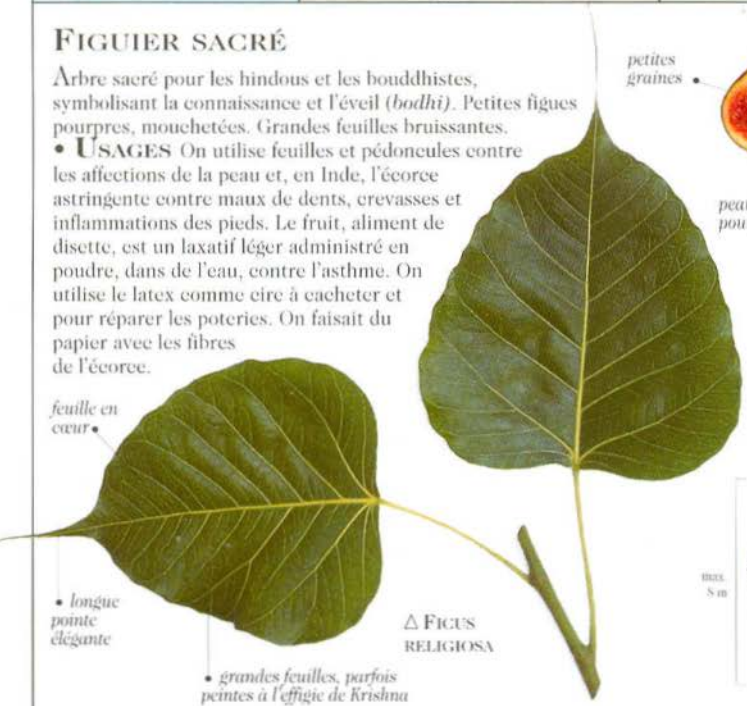
Parties utilisées

Famille MORACÉES | Espèce *Ficus religiosa* | Nom local Pipal, botree

FIGUIER SACRÉ

Arbre sacré pour les hindous et les bouddhistes, symbolisant la connaissance et l'éveil (*bodhi*). Petites figues pourpres, mouchetées. Grandes feuilles bruissantes.

• **USAGES** On utilise feuilles et pédoncules contre les affections de la peau et, en Inde, l'écorce astringente contre maux de dents, crevasses et inflammations des pieds. Le fruit, aliment de disette, est un laxatif léger administré en poudre, dans de l'eau, contre l'asthme. On utilise le latex comme cire à cacheter et pour réparer les poteries. On faisait du papier avec les fibres de l'écorce.



feuille en cœur

longue pointe élégante

grandes feuilles, parfois peintes à l'effigie de Krishna

△ FICUS RELIGIOSA

petites graines

à maturité, la chair est nourrissante

peau pourpre

△ FICUS CARICA (FIGUIER) L'excellent fruit du figuier commun est légèrement laxatif. Les feuilles donnent une teinture jaune.

max. 5 m

FICUS RELIGIOSA

Habitat Zones humides tropicales et subtropicales ; Asie du S.-E.

Parties utilisées

Famille OLÉACÉES | Espèce *Fraxinus ornus* | Nom local Frêne à fleurs

FRÊNE ORNÉ, ARBRE À MANNE

Arbre caducifolié fleurissant au printemps, à écorce grise, lisse. Les fleurs spectaculaires exhalent un parfum qui déplaît à certains.

• **USAGES** Durant la floraison, des excisions dans l'écorce permettent de récolter une sève sucrée, la manne (ce terme désigne les produits de différentes plantes). Nutritive et légèrement tonique, c'est un aliment de convalescence. Elle sert aussi d'excipient et est surtout utilisée comme laxatif doux pour les enfants et les femmes enceintes.

Habitat Pentes boisées ; Asie du S.-E., S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille GINKGOACÉES | Espèce *Ginkgo biloba* | Nom local Arbre des pagodes

GINKGO, ARBRE AUX MILLE ÉCUS

Arbre caducifolié, seul survivant d'un ordre primitif datant de 200 millions d'années. Feuilles incisées, en éventail, ressemblant à celles de la capillaire, jaune beurre en automne. S'il y a un arbre mâle à proximité, les arbres femelles donnent un fruit charnu à amande comestible.

• **USAGES** Feuilles et graines sont utilisées en médecine chinoise contre les affections pulmonaires. Des recherches récentes indiquent que l'extrait des feuilles d'automne tonifie les vaisseaux sanguins et réduirait les agglomérats de plaquettes sanguines. Il favorise aussi l'efficacité cérébrale. Le ginkgo est très utilisé en phlébologie.

Habitat Sol sableux riche, frais, bien exposé ; Chine centrale | Parties utilisées

Famille GNÉTACÉES | Espèce *Gnetum gnemon*

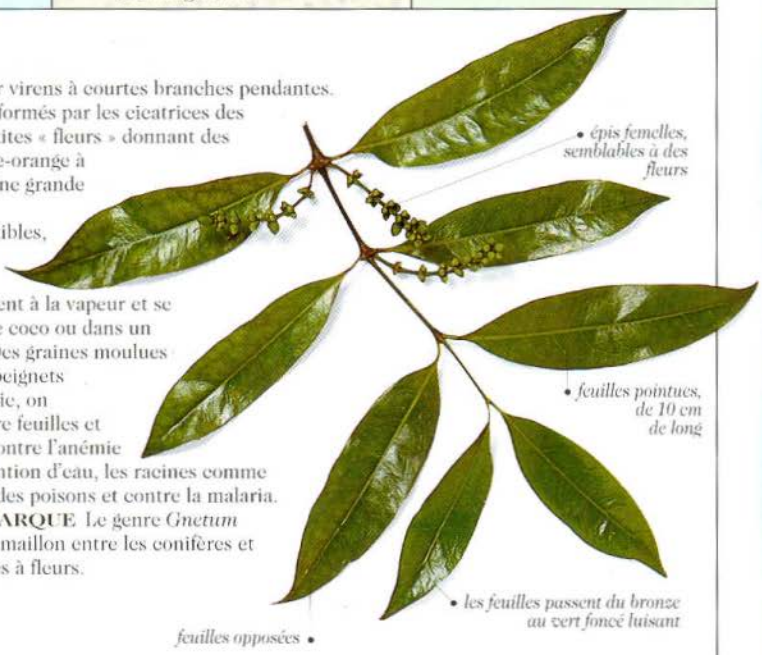
GNÈTE

Arbre tropical semper virens à courtes branches pendantes. Tronc gris à anneaux formés par les cicatrices des anciennes feuilles. Petites « fleurs » donnant des « fruits » jaunes, rouge-orange à maturité, contenant une grande amande.

• **USAGES** Comestibles, les jeunes feuilles, pousses et inflorescences se cuisent à la vapeur et se servent avec du lait de coco ou dans un potage aux légumes. Des graines moulues en farine, on fait des beignets *(emping)*. En Indonésie, on administre feuilles et graines contre l'anémie et la rétention d'eau, les racines comme antidote des poisons et contre la malaria.

• **REMARQUE** Le genre *Gnetum* serait un maillon entre les conifères et les plantes à fleurs.

max. 18 m



• *épis femelles, semblables à des fleurs*

• *feuilles pointues, de 10 cm de long*

• *les feuilles passent du bronze au vert foncé luisant*

feuilles opposées •

Habitat Sols rocheux ou riches et humides ; Asie du S.-E.

Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Hymenaea courbaril*

COURBARIL

Grand arbre tropical semper virens au beau feuillage luisant. Écorce grise, lisse. Grappes de petites fleurs à l'odeur de lait caillé. Longues gousses brunes, odorantes quand on les froisse. Glandes odorifères sur l'écorce, les rameaux, les feuilles et les fruits.

• **USAGES** Les gousses renferment une pulpe farineuse et des graines dures, comestibles. La pulpe fermentée donne une boisson alcoolisée, l'*atole*. L'arbre exsude par les racines et le tronc une résine proche du copal ; appelée courbarine ou « résine animée occidentale », elle sert à la fabrication de vernis, cuir verni et encens. Le bois dur et lourd est estimé.

• **REMARQUE** Ne se plante pas le long des rues car il arrive fréquemment que de grosses branches se cassent.

max. 30 m

• *feuillage luisant, foncé, persistant*

• *folioles opposées*

• *une coque dure protège la pulpe sucrée et les graines*

gousse mûre •

• *gousse verte, non mûre*

Habitat Forêt humide tropicale ; Amérique, Antilles

Parties utilisées

Famille MAGNOLIACÉES | Espèce *Illicium verum* | Nom local Anis étoilé

BADIANIER

Toutes les parties de cet arbuste semper virens sont aromatiques : le tronc gris-blanc et lisse, les feuilles, les fleurs jaunes solitaires et les graines brunes et luisantes.

• **USAGES** Graines et gousses de badiane servent de condiments dans la cuisine chinoise. Fruits et feuilles donnent une huile essentielle, présente dans les savons, huiles capillaires et parfums orientaux ; elle remplace l'anis comme aromate ou, à titre médicinal, ouvre l'appétit, fait digérer, soulage douleurs de poitrine, rhumatismes et flatulences.

• **REMARQUE** *I. anisatum* a un fruit vénéneux à l'odeur de cannelle, administré par la médecine orientale en usage externe. Fleurs vénéneuses et inodores. Cette espèce d'« anis étoilé » révérée au Japon est plantée près des temples bouddhistes, où on en brûle l'écorce comme encens.

max. 18 m

ILLICIUM VERUM

◁ ILLICIUM VERUM

• *chaque branche de la gousse en étoile contient une graine*

ILLICIUM ANISATUM ▽

feuilles vénéneuses, lisses, aromatiques, persistantes •

Habitat Sols non calcaires, tropiques ; Chine, Viêt-nam

Parties utilisées

Famille JUGLANDACÉES | Espèce *Juglans regia* | Nom local Noyer royal

NOYER COMMUN

Arbre caducifolié dont l'écorce lisse, argentée, se fissure avec l'âge. Chatons mâles au printemps ou au début de l'été. Les fruits automnaux se présentent seuls, par paires ou par trois.

• **USAGES** La noix donne une huile comestible, qui ne sèche pas, utilisée en savonnerie. En Chine, on se sert des noix contre l'asthme, les maux de dos, de jambes et la constipation. Écorce, feuilles et enveloppe verte donnent une teinture brune, le brou de noix. Les feuilles écrasées diminuent les éruptions de la peau et chassent les insectes. En phytothérapie, on utilise le noyer pour ses propriétés astringentes et comme draineur pancréatique.

• **REMARQUE** En Inde, noyer et châtaignier sont symboles de longévité.

max. 30 m

5 à 9 folioles pointues par pétiole •

cerneau comestible •

le fruit se développe dans une coque dure •

folioles lisses, vert foncé, aromatiques si on les froisse •

• *pétiole vert*

• *fruits verts sur un pédoncule court et vigoureux*

Habitat Bois clairsemés ; S.-E. de l'Europe, Himalaya, Chine

Parties utilisées

Famille CUPRESSACÉES | Espèce *Juniperus communis* | Nom local Genièvre

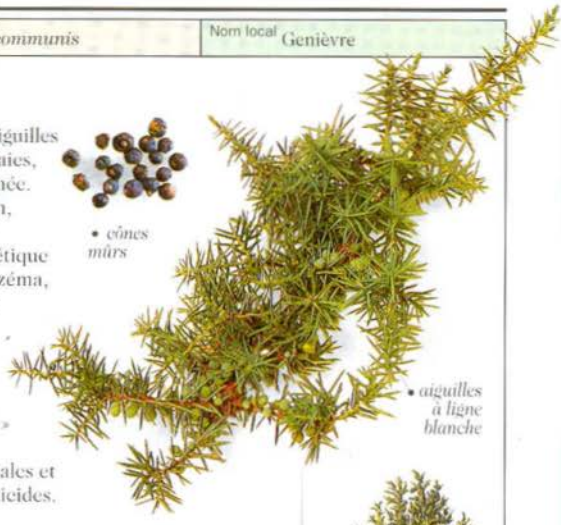
GENÉVRIER COMMUN

Arbre ou arbuste semper virens portant des aiguilles disposées par trois et des cônes en forme de baies, bleu-noir dans leur deuxième ou troisième année.

• **USAGES** Les baies mûres aromatisent gin, chartreuse, pâtés et gibier. Elles donnent une teinture brune et une huile antiseptique, diurétique et désintoxicante qui combat cystite, acné, eczéma, cellulite et rhumatismes. Les Amérindiens les faisaient bouillir pour lutter contre les refroidissements et brûlaient les aiguilles comme encens.

• **REMARQUE** Le genévrier de Virginie (*J. virginiana*) donne l'huile de « cèdre rouge » aux propriétés médicinales et insecticides.

• *cônes mûrs*



• *aiguilles à ligne blanche*

• *cônes mûrs*

• *les feuilles fraîches atténuent les ampoules*

△ JUNIPERUS COMMUNIS

max. 10 m

◁ JUNIPERUS VIRGINIANA
Arbre nord-américain de 30 m, à aiguilles opposées.

JUNIPERUS COMMUNIS

Habitat Montagnes, broussailles ; zone tempérée N.

Parties utilisées

Famille BIGNONIACÉES | Espèce *Kigelia africana* | Nom local Kigeli-keia

ARBRE À SAUCISSES

Arbre caducifolié. Longues panicules de grandes fleurs odorantes, nocturnes, en cloche, d'un rouge velouté profond. Fruit ligneux brun, en forme de gousse, atteignant 50 cm de long, porté par un pédoncule de 1 m.

• **USAGES** Cultivée comme ornement et pour son ombre, cette espèce est utilisée par la médecine africaine. L'écorce sert localement contre les rhumatismes, blessures et ulcères, les feuilles contre la dysenterie et, comme l'écorce, contre les troubles de la vessie, des reins et les maux d'estomac. La racine permet d'éliminer les vers. Le fruit, fibreux et pulpeux, est toxique mais a connu des usages médicinaux.

• **REMARQUE** Plante sacrée pour certains Africains et associée à des pratiques magiques. Le fruit est censé apporter la richesse.

max. 20 m

feuille composée, de 50 cm de long

• *marge ondulée*

• *folioles opposées*

Habitat Sol fertile, drainé ; Afrique tropicale

Parties utilisées

Famille PINACÉES | Espèce *Larix laricina* | Nom local Tamarack

MÉLÈZE D'AMÉRIQUE

Conifère caducifolié portant d'élégantes branches horizontales aux minces rameaux tombants. Écorce grise, devenant brune et écailleuse avec l'âge.

• **USAGES** Le liber astringent accélérerait le renouvellement des tissus. Les Cree l'employaient pour ralentir les saignements, contre les maux d'oreille, les inflammations oculaires et, en lotion, contre les ulcères suppurants, la gangrène et les démangeaisons. L'extrait d'écorce, laxatif et diurétique, est utilisé contre la jaunisse et les coliques ; bu en thé léger, il combat la mélancolie. On mâche la résine en cas de maux de gorge.

• **REMARQUE** Le liber du mélèze d'Europe sert contre la bronchite et les inflammations urinaires.

LARIX LARICINA

◁ LARIX DECIDUA
Le mélèze d'Europe a une écorce gris-brun, écailleuse, et des aiguilles vertes, ambrées en automne.

△ ▽ LARIX LARICINA

Habitat Coteaux drainés ; E. du Canada, jusqu'aux Rocheuses | Parties utilisées

Famille LAURACÉES | Espèce *Laurus nobilis* | Nom local Laurier d'Apollon

LAURIER-SAUCE

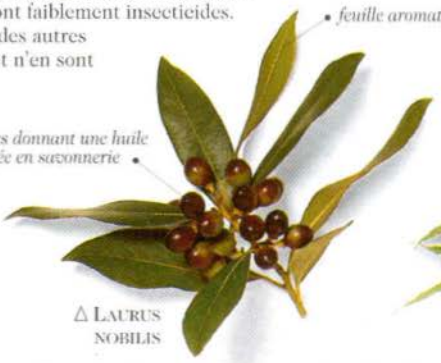
Arbre ou arbuste méditerranéen semper virens, à petites fleurs jaune pâle, drupes noires brillantes et feuilles luisantes, aromatiques. Souvent cultivé en jardinière et taillé.

• **USAGES** Les feuilles, utilisées en cuisine, favorisent la digestion mais peuvent être légèrement narcotiques. Le bois brûlé donne du goût aux aliments fumés. Une décoction de feuilles dans l'eau du bain combat les douleurs des membres ; diluée, l'huile essentielle de feuilles s'utilise contre les entorses et rhumatismes articulaires mais risque d'irriter la peau. Les feuilles sont faiblement insecticides.

• **REMARQUE** La plupart des autres « lauriers », qui botaniquement n'en sont pas, sont vénéneux.

LAURUS NOBILIS 'AUREA' ▷
Variété dorée utilisée comme le laurier-sauce, un peu plus résistante.

LAURUS NOBILIS



△ LAURUS NOBILIS

▽ LAURUS NOBILIS 'ANGUSTIFOLIA'
Variété à feuilles étroites.

Habitat Vallées rocheuses humides ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille OLÉACÉES | Espèce *Ligustrum lucidum* | Nom local Arbre à cire blanche

TROÈNE DE CHINE

Arbre ou arbuste semper virens à feuilles d'abord bronze, puis vertes à maturité. Fleurs crème, baies noires.

• **USAGES** Aliment chinois *yin*. Le fruit favorise la fonction rénale, fortifie les muscles et les os. Il est proposé contre les rhumatismes, les faiblesses du dos et des genoux, les palpitations, l'insomnie, pour augmenter l'acuité visuelle et auditive, pour prévenir le dessèchement des cheveux, leur grisonnement et leur chute. Feuilles et jeunes pousses donnent une forte teinture jaune pour tissus, et les baies mûres une teinture gris-vert. Les fleurs du troène commun *(L. vulgare)* servent à produire une eau de toilette et une infusion huileuse qui diminue les brûlures du vent et du soleil.

• **REMARQUE** Tient son nom local d'une cire industrielle produite par les insectes qui se nourrissent sur les tiges.

Habitat Collines et vallées boisées : Chine, Corée, Japon | Parties utilisées

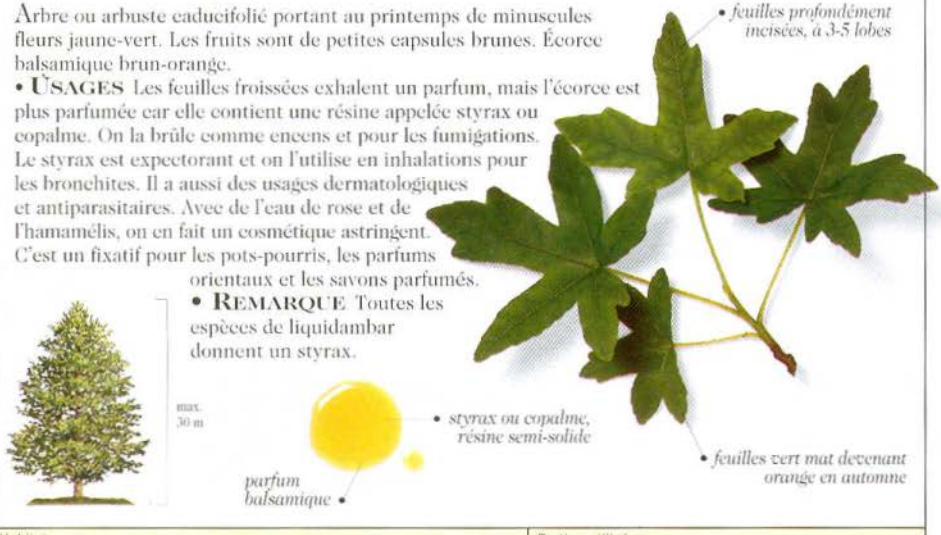
Famille HAMAMÉLIDACÉES | Espèce *Liquidambar orientalis* | Nom local Styrax du Levant

LIQUIDAMBAR ORIENTAL

Arbre ou arbuste caducifolié portant au printemps de minuscules fleurs jaune-vert. Les fruits sont de petites capsules brunes. Écorce balsamique brun-orange.

• **USAGES** Les feuilles froissées exhalent un parfum, mais l'écorce est plus parfumée car elle contient une résine appelée styrax ou copalme. On la brûle comme encens et pour les fumigations. Le styrax est expectorant et on l'utilise en inhalations pour les bronchites. Il a aussi des usages dermatologiques et antiparasitaires. Avec de l'eau de rose et de l'hamamélis, on en fait un cosmétique astringent. C'est un fixatif pour les pots-pourris, les parfums orientaux et les savons parfumés.

• **REMARQUE** Toutes les espèces de liquidambar donnent un styrax.



Habitat Boisements humides non calcaires : Asie | Parties utilisées

Famille MAGNOLIACÉES | Espèce *Magnolia officinalis* | Nom local Chuan how-pow

MAGNOLIA

Arbre caducifolié à écorce gris-pourpre. Longues feuilles vert clair à marges ondulées. Grandes fleurs odorantes, solitaires, blanc-crème.

• **USAGES** Plusieurs espèces de magnolias sont aromatiques, stimulantes et toniques. L'écorce contient une huile essentielle et un paralysant musculaire ; elle est utilisée contre les spasmes d'estomac, les ulcères peptiques, la diarrhée, les vomissements, la toux et l'asthme, et comme antiseptique contre la typhoïde, la malaria et la salmonellose.

• **REMARQUE** La forme des fleurs indique que les magnolias sont restés pratiquement inchangés depuis 100 millions d'années.

max. 20 m

fruit à graines rouges pendantes •

pédoncule robuste •

• *fruit automnal rouge rosé*

M. OFFICINALIS VAR. BILOBA

les fleurs sont préconisées contre les maux d'estomac et de foie •

pétales épais •

l'écorce est collectée quand elle a 20 à 30 ans •

Habitat Régions boisées, humides ; Chine | Parties utilisées

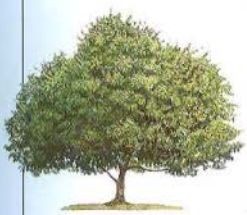
Famille ANACARDIACÉES | Espèce *Mangifera indica* | Nom local Amchoor

MANGUIER

Arbre à croissance rapide. Grandes panicules de fleurs blanc verdâtre, odorantes. Une ou deux récoltes annuelles de grands fruits musqués.

• **USAGES** La mangue se mange crue, confite ou marinée. Non mûre, elle donne un condiment acide, comme les jeunes feuilles. En Inde, on se sert localement de l'écorce en cas d'hémorragies internes, de dysenterie et de maux de gorge. On mâche les feuilles pour tonifier les gencives et on en applique la cendre sur les brûlures. Fruit vert, peau, graines, fleurs et résine ont des usages médicinaux.

• **REMARQUE** Une peinture pour artistes comprenait de l'urine de vaches nourries de feuilles de manguier.



max. 30 m

chair orangée, aromatique •

• *feuilles persistantes*

surface luisante •

• *peau jaune vif, rouge ou verte*

Habitat Sol riche, drainé ; Asie | Parties utilisées

Famille MYRTACÉES | Espèce *Melaleuca bracteata* | Nom local Arbre à thé

MELALEUCA

Petit arbre ou arbuste élégant, aux branches tourmentées et au feuillage plumeux, vert clair et foncé. Petites fleurs à grandes étamines. Fruits ligneux. Le genre *Melaleuca* inclut plus de 150 espèces d'arbres et arbustes semper virens, dont la plupart donnent des huiles essentielles.

• **USAGES** L'huile essentielle n'a pas les applications médicinales des espèces voisines. Une huile légère, extraite principalement des feuilles aromatiques, est un stimulant léger qui éloigne les insectes ; elle exhale une senteur fraîche exploitée en parfumerie mais attend un complément de recherche scientifique.

• **REMARQUE** Plusieurs espèces sont appelées localement « arbre à thé ». Elles ressemblent au théier, mais n'ont aucune parenté avec ce dernier.

max. 2 m

• *feuilles aromatiques*

Habitat Zones côtières ; de l'Australie à la Malaisie | Parties utilisées

Famille MYRTACÉES | Espèce *Melaleuca cajuputi*

CAJEPUT

Arbre semper virens à houppier dense gris-vert et tronc puissant, souvent courbe. Écorce rose et fibreuse, en couches comme du papier.

• **USAGES** L'huile de cajeput est extraite des feuilles et rameaux. Insecticide et stimulante, antiseptique gastro-intestinal, elle combat la douleur et purifie l'air. L'huile de *M. alternifolia* a un potentiel curatif important : antiseptique puissant et immunostimulant, actif contre les bactéries, virus et mycoses telles que le muguet et le « pied d'athlète ». Elle contribue à lutter contre les refroidissements, la grippe, les verrues, poireaux et acné. L'huile de niaouli, distillat de feuilles et de pousses de *M. viridiflora*, renforce le système immunitaire ; on l'utilise comme antiseptique spécifique des infections pulmonaires et ORL et comme régénérateur des tissus dans les cas de blessures et d'acné. L'application en couche avant une irradiation au cobalt contre le cancer réduirait les brûlures. En phytothérapie, prescrite pour freiner le système parasympathique.

MELALEUCA LEUCADENDRON ▷

MELALEUCA CAJUPUTI ▽

• *l'écorce pâle, à l'aspect de papier, tend à peler*

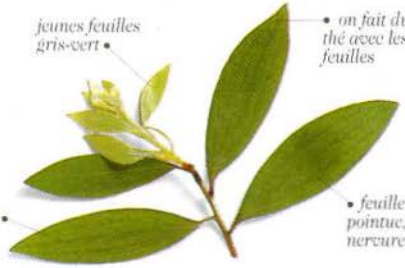
• *écorce fibreuse rose-fauve, en couches*

△ MELALEUCA LEUCADENDRON
Après les fleurs apparaissent des capsules fructifères ligneuses.

les feuilles broyées sont appliquées comme antidouleur et inhalées contre les maux de tête •

jeunes feuilles gris-vert •

• *on fait du thé avec les feuilles*



• *feuille ovale, pointue, à 3 nerveures foncées*

max. 25 m

◁ △ M. CAJUPUTI

Habitat Marais côtiers ; de l'Australie à la Malaisie | Parties utilisées

Famille MÉLIACÉES | Espèce *Melia azadirachta* | Nom local Margosa

NEEM

Arbre ombreux profondément enraciné, à croissance rapide, peu exigeant. Feuillage persistant sauf en période de sécheresse. Petites fleurs blanches. Le neem est considéré comme « la pharmacie du village ».

• **USAGES** L'huile de graines a des propriétés antifongiques, antivirales, et servait à lutter contre la lèpre et autres affections de la peau. Écorce, feuilles, racines sont toniques et fébrifuges. Les feuilles sont antiseptiques et vermifuges. Un composé à base d'huile de graines détruit certaines bactéries et plus de 200 espèces d'insectes, dont les sauterelles et les mites, sans danger pour l'homme. Les graines spermicides pourraient donner un contraceptif masculin.

MELIA AZADIRACHTA

△ MELIA TOONSENDAN
Espèce chinoise aux fleurs pourpres et aux feuilles malodorantes.

△ MELIA AZADIRACHTA (syn. *Azadirachta indica*) ▽ ▷

Habitat Sol drainé, climat chaud et sec ; Indonésie, Inde, Afrique | Parties utilisées

Famille GUTTIFÈRES | Espèce *Mesua ferrea* | Nom local Mesua

BOIS DE FER

Arbre ornemental semper virens portant de l'hiver au printemps des aigrettes de jeunes feuilles cramoisies et de grandes fleurs blanches, odorantes, aux étamines dorées.

• **USAGES** Les étamines aromatiques combattent localement la fièvre ; les bourgeons luttent contre la dysenterie et sont astringents ; les fleurs calment les toux catarrheuses et, en médecine indonésienne, les troubles mentaux. Les graines soulagent eczéma et rhumatismes et donnent de l'huile de lampe. On utilise une mixture de fruits verts, d'écorce (astringente) et de gingembre comme sudorifique. Fleurs et feuilles sont des remèdes contre les morsures de serpents et les piqûres de scorpions.

• **REMARQUE** Cultivé autour des temples bouddhistes, le bois de fer est consacré à Maitreya, le bouddha du futur.

• *l'écorce tachetée de rouge et de brun est légèrement astringente*

Habitat Terres fertiles ; de l'E. de l'Himalaya à la Malaisie | Parties utilisées

Famille MAGNOLIACÉES | Espèce *Michelia champaca*

CHAMPAC

Arbre semper virens à croissance rapide, estimé pour ses petites fleurs cireuses, parfumées, blanches ou dorées.

• **USAGES** Il est planté dans les cimetières malais et autour des temples indiens, où ses fleurs servent d'offrandes religieuses. Décoratives, elles donnent le champac qui parfume tissus et huiles capillaires. En Inde, on donne les feuilles aux vers à soie. L'écorce est recommandée contre la fièvre, les racines (purgatives) contre les abcès, les fleurs contre les troubles rénaux, l'huile de fleurs contre les inflammations des yeux.

• **REMARQUE** Les fleurs de *M. figo* donnent une huile capillaire au parfum de banane.

l'arille vermeil enveloppe les graines •

• *capsule de la graine*

• *chaque fleur produit une grappe noueuse de fruits*

longue feuille luisante à marges ondulées •

• *l'écorce gris pâle est utilisée en médecine indienne*

max. 20 m

Habitat Sol riche et drainé ; Inde, Chine, Himalaya

Parties utilisées

Famille SAPOTACÉES | Espèce *Mimusops elengi* | Nom local Tanjong

MIMUSOPS

Grand arbre semper virens aux petites fleurs odorantes, en bouquets sur les rameaux. Le fruit lisse, oblong, orange à maturité, contient une pulpe jaune, comestible, farineuse, et une grande graine brune et dure.

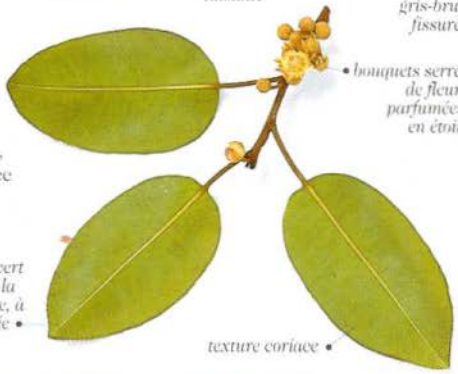
• **USAGES** Les fleurs au parfum léger sont tressées en guirlandes, portées dans les cheveux et utilisées en parfumerie. Elles agissent comme stimulant. En Inde méridionale, en particulier à Goa, on les offre aux divinités. Astringente, amère, tonique, l'écorce sert à la distillation de l'*arrack*, préconisé en cas de fièvres, gale et eczéma. Le fruit soulage la dysenterie chronique. On utilise écorce et feuilles contre les morsures de serpents. En Indonésie, les feuilles sont proposées contre l'asthme, le vertige, l'amygdalite et l'angine. En Afrique occidentale, on extrait de l'écorce une teinture brune.

max. 20 m

feuilles d'un vert plus pâle sur la face inférieure, à marge ondulée •

• *feuille verte, luisante*

• *écorce gris-brun fissurée*



• *bouquets serrés de fleurs parfumées, en étoile*

texture coriace •

Habitat Tropiques ; de l'Inde à la Malaisie et à l'Océanie

Parties utilisées

Famille ANNONACÉES | Espèce *Monodora myristica* | Nom local Muscadier de la Jamaïque

MONODORA

Arbre ornemental semper virens à fleurs odorantes, cramoisies, mouchetées de jaune, ressemblant à des orchidées. Grand fruit globuleux à graines nombreuses.

• **USAGES** Les graines contiennent une huile à l'arôme de muscade, utilisée en cuisine. Rôties et pilées, elles sont appliquées sur les blessures ; mâchées, elles sont étalées sur le front pour soulager les maux de tête. On en fait aussi des perles décoratives et, en les écrasant, un insecticide. On mâche la racine contre les maux de dents.

• **REMARQUE** Le monodora à grandes fleurs produit des graines comestibles, aromatiques.

◁ MONODORA TENUIFOLIA
Monodora à grandes fleurs.

• *feuilles caduques*

• *graines huileuses et aromatiques*

écorce fissurée •

◁ △ MONODORA MYRISTICA

feuille grande, oblongue, pointue •

△ MONODORA MYRISTICA

• *les feuilles persistantes peuvent tomber à la saison sèche quand l'arbre fleurit*

Habitat Basses terres humides ; O. de l'Afrique | Parties utilisées

Famille MORINGACÉES | Espèce *Moringa oleifera* | Nom local Ben, behen

MORINGA

Arbre caducifolié ornemental à écorce liégeuse portant des panicules de fleurs odorantes et de longues gousses aux graines huileuses.

• **USAGES** Les graines donnent l'huile de ben, inodore, de bonne conservation, utilisée pour les cosmétiques, les parfums et par les horlogers. Gousses vertes, fleurs, graines, jeunes feuilles et racines au goût de raifort sont comestibles. Racines, feuilles, graines, écorce et la gomme rougeâtre ont des usages médicinaux.

• **REMARQUE** Le parfum *kyphi* des anciens Égyptiens contenait de l'huile de ben.

gousse côtelée, non mûre •

fleurs à l'odeur de miel •

graine à l'intérieur •

• *feuilles couvertes de glandes*

Habitat Sols divers ; Arabie, Inde | Parties utilisées

Famille MORACÉES | Espèce *Morus alba* | Nom local Sang Shen-tzu

MÛRIER BLANC

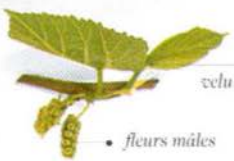
Arbre caducifolié à feuilles dentées, cultivé depuis plus de 5 000 ans. Fruits comestibles mais de peu de goût. Écorce brune, rugueuse.

• **USAGES** Plante importante pour l'élevage du ver à soie. La sève laiteuse, caoutchouteuse des feuilles donnerait sa solidité au fil de soie. Feuilles et écorce des racines sont diurétiques, expectorantes, et régulent la pression sanguine. Des extraits pourraient faire baisser le taux de glycémie.

• **REMARQUE** Les pousses crues et les fruits verts des mûriers blanc et noir contiennent des hallucinogènes.

△ MORUS ALBA

◁ MORUS NIGRA
Le mûrier noir est un arbre caducifolié cultivé pour ses fruits délicieux.



MORUS ALBA

Habitat Lieux abrités et ensoleillés ; Chine | Parties utilisées

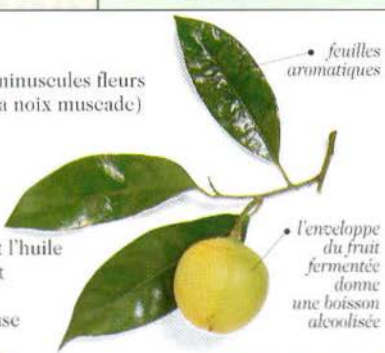
Famille MYRISTICACÉES | Espèce *Myristica fragrans* | Nom local Sadhika

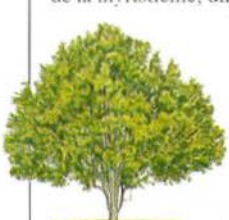
MUSCADIER

Arbuste buissonnant à feuilles persistantes odorantes et minuscules fleurs blanches. Le fruit est une drupe contenant une amande (la noix muscade) et son arille, une enveloppe rouge laciniée (le macis).

• **USAGES** Noix et macis sont utilisés en cuisine et en pâtisserie. La noix augmente les effets toxiques et soporifiques de l'alcool et serait aphrodisiaque. On la préconise contre les flatulences et la nausée. Le « beurre de muscade » est un composant de crèmes pour la peau et l'huile essentielle de parfums, savons, huiles capillaires, tabacs et fumigatoires.

• **REMARQUE** La noix est toxique à haute dose, à cause de la myristicine, un hallucinogène.





Habitat Côtes tropicales humides ; Moluques | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Myroxylon balsamum* | Nom local Baume de Tolu

MYROXYLE

Toutes les parties de ce bel arbre au tronc droit sont aromatiques : l'écorce, les feuilles, les petites fleurs blanches, les fruits ailés et les graines.

• **USAGES** On obtient, en incisant le tronc, le baume de Tolu à l'odeur de vanille et de cannelle et au goût sucré de citron. Il sert d'aromatisant, d'antiseptique et d'expectorant dans les remèdes contre le rhume et la toux (dont le baume de benjoin), de fixatif dans les savons et lotions capillaires. Le parfum le plus fin s'extrait des calices, et un baume, moins actif, du fruit.

• **REMARQUE** Le baume du Pérou, provenant de *M. balsamum* var. *pereirae*, s'emploie en dermatologie.

MYROXYLON BALSAMUM (syn. *M. peruiferum*)

Habitat Tropiques ; Amérique | Parties utilisées

Famille OLÉACÉES | Espèce *Olea europaea* var. *europaea* | Nom local Oléastre, olivier sauvage

OLIVIER

Arbre semper virens d'une grande longévité, résistant à la sécheresse. Cultivé depuis plus de 4 000 ans pour son fruit huileux.

• **USAGES** Les olives vertes sont cueillies non mûres, les noires à maturité. Toutes sont préparées avant consommation. L'huile d'olive est le produit de pressions répétées de l'olive noire. La meilleure, l'huile vierge pressée à froid, contient un taux élevé d'antioxydants. On l'utilise comme laxatif, liniment, excipient et composant de crèmes dermiques. L'huile de mauvaise qualité s'emploie pour les savons, les lubrifiants et l'éclairage. Les feuilles sont antiseptiques. La résine du bois sert aux inhalations antibronchiques et en parfumerie.

• **REMARQUE** Les fleurs d'*O. fragrans* aromatisent le thé de Chine *chulan*. La branche d'olivier est symbole de paix.

Habitat Coteaux abrités du gel ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille PANDANACÉES	Espèce *Pandanus odoratissimus*	Nom local Arbre parasol, kewra

PANDANUS

La disposition spiralée des feuilles est typique du genre. Ces arbres, qui ont souvent des racines aériennes, sont cultivés pour leur aspect curieux. Les adultes portent des bractées blanches autour de la fleur mâle, et un fruit ressemblant à l'ananas.

• **USAGES** La cuisine asiatique emploie les feuilles odorantes, fraîches ou séchées. Les bractées de la fleur mâle donnent une huile essentielle, sentant la rose, appréciée dans la cuisine indienne, les eaux parfumées et les parfums. Localement, on utilise les feuilles contre la lèpre, la syphilis et la gale. L'huile essentielle, stimulante et antiseptique, est recommandée au Népal contre les maux de tête et les rhumatismes.

• **REMARQUE** En Inde, les feuilles sont offertes à Shiva, les fleurs jetées dans les puits pour parfumer l'eau.

PANDANUS ODORATISSIMUS (syn. *P. tectorius*)

feuille persistante

feuille au parfum doux

jeunes feuilles vert vif

les feuilles persistantes servent d'aromate dans le curry

segments de fruit

feuilles aromatiques

les feuilles poussent en touffes spiralées à l'extrémité des branches

◁ △ PANDANUS ODORATISSIMUS

feuille plissée

◁ PANDANUS LATIFOLIUS (syn. *P. rhumpii*)
Arbuste cultivé au Sri Lanka pour ses jeunes feuilles aromatiques. Nommé localement Rampe ou Curry leaf.

PANDANUS VEITCHII ▽ ▷
L'écorce de cet arbuste bigarré est utilisée contre la dysenterie et l'entérite.

les racines produisent des drageons

racine aérienne brune

feuille crème rayée de vert, à longue pointe

la feuille adulte, vert foncé, est utilisée en artisanat

Habitat Marais et côtes ; Asie du S.-E.	Parties utilisées

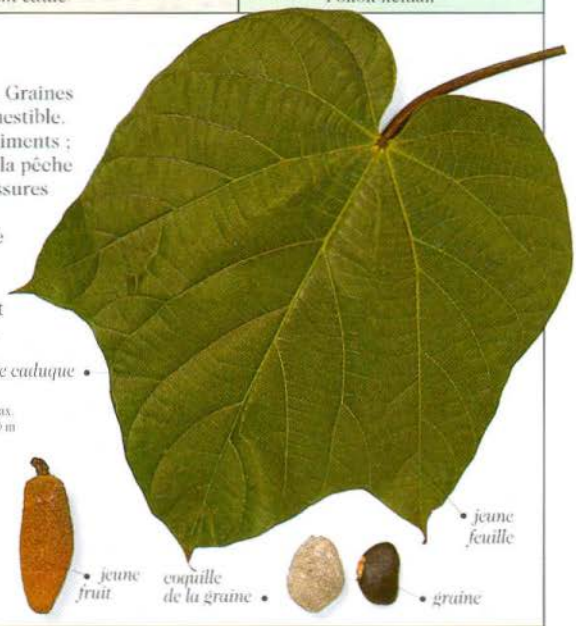
Famille FLACOURTIACÉES | Espèce *Pangium edule* | Nom local Pokok keluak

PANGIUM

Fleurs bleu-vert. Fruits atteignant 15 cm. Graines enveloppées d'une pulpe aromatique, comestible.

• **USAGES** Les feuilles protègent les aliments ; feuilles, écorce et graines crues servent à la pêche et tuent les poux. On applique sur les blessures et les plaies galeuses une décoction désinfectante de feuilles. L'huile de racine soulage les rhumatismes. Les graines donnent une huile lampante.

• **REMARQUE** Les graines contiennent de l'acide prussique, éliminé à la cuisson.



Habitat Forêts, berges ; Indonésie, Malaisie

Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Parkia roxburghii* | Nom local Duaga

PARKIA

Arbre forestier élevé, à croissance rapide, caducifolié. Grandes feuilles. Bouquets denses de fleurs crème sur de longs pédoncules, donnant des grappes pendantes de longues gousses.

• **USAGES** En Indonésie, l'écorce est utilisée contre la gale, les feuilles en cas de colique, les graines contre teigne, entérite et palpitations.

• **REMARQUE** Les gousses de la parkia d'Afrique *P. biglobosa* renferment une pulpe blanche et sucrée que l'on mange crue. Les graines fermentées servent d'aromate et, moulues, donnent le « café du Soudan ». L'écorce diminue fièvres et affections cutanées.

Habitat Tropiques ; Afrique, Malaisie, Birmanie

Parties utilisées

Famille LAURACÉES | Espèce *Persea americana* | Nom local Poire d'avocat

AVOCATIER

Arbre ou arbuste semper virens à panicules de minuscules fleurs verdâtres et fruit vert piriforme. Les feuilles des variétés mexicaines sentent l'anis.

• **USAGES** La pulpe, comestible et délicieuse, possède le taux le plus élevé de protéines de tous les fruits. Son huile au pouvoir pénétrant entre dans la composition de crèmes dermiques et d'huiles de massage et améliore les peaux ternes. Les feuilles sont diurétiques ; en infusion, elles allègent le foie, réduisent l'hypertension. Écorce et feuilles luttent contre les affections de l'estomac et de la poitrine et agissent sur la menstruation. Les graines s'utilisent contre la dysenterie.

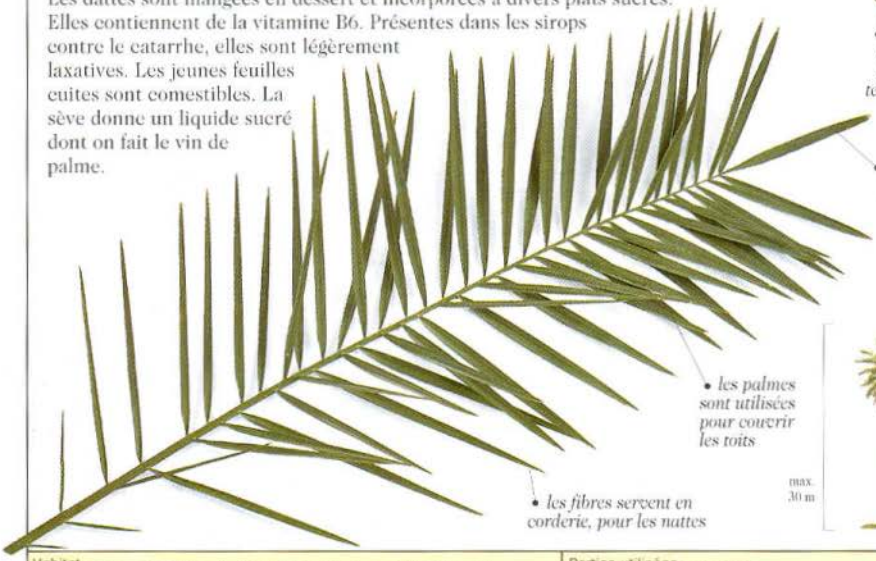
Habitat Lieux drainés et abrités ; zones tropicales, subtropicales | Parties utilisées

Famille PALMIERS | Espèce *Phoenix dactylifera*

PALMIER-DATTIER

Tronc haut et mince, longue frondaison d'où pendent des grappes de fruits. Cultivé depuis plus de 5 000 ans, il est ornemental et fournit une nourriture de base.

• **USAGES** Toutes les parties sont importantes et on en fait plus de 800 usages. Les dattes sont mangées en dessert et incorporées à divers plats sucrés. Elles contiennent de la vitamine B6. Présentes dans les sirops contre le catarrhe, elles sont légèrement laxatives. Les jeunes feuilles cuites sont comestibles. La sève donne un liquide sucré dont on fait le vin de palme.



Habitat Zones chaudes et sèches, tropicales, subtropicales | Parties utilisées

Famille PINACÉES | Espèce *Pinus pinea* | Nom local Pin parasol ou d'Italie

PIN PIGNON

Écorce brun-orange, profondément ridée, écailleuse. Longues aiguilles gris-vert. Fleurs mâles jaunes, fleurs femelles vertes. Lourds cônes ovoïdes.

• **USAGES** L'arbre est planté pour sa cime en parasol mais aussi pour ses graines comestibles, les pignons. Les cônes mûrs sont cueillis en hiver et séchés au soleil l'été suivant, pour que les écailles s'ouvrent et laissent échapper les graines, généralement vendues sans leur coque. Omniprésentes dans l'ancienne cuisine romaine, elles se mangent crues, rôties ou salées. Leur goût de noix relève les plats végétariens, les viandes et les pâtisseries. On mange également les graines d'autres pins et de l'araucaria.

• **REMARQUE** Semper virens, les pins sont des symboles de longévité et de persévérance en Chine.

Habitat Côtes sableuses ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille PINACÉES | Espèce *Pinus sylvestris* | Nom local Pin d'Auvergne ou d'Écosse

PIN SYLVESTRE

L'écorce brun-rouge écailleuse de ce grand pin aromatique contraste joliment avec ses aiguilles bleu-vert.

• **USAGES** La distillation de ses aiguilles, rameaux et cônes donnent la meilleure qualité d'huile de pin ; on l'utilise en parfumerie et comme expectorant en inhalation contre bronchite et rhume. Une huile inférieure, extraite du bois, donne une senteur vigoureuse aux savons et mousses de bain et calme les douleurs. Les aiguilles renforcent les parfums des pots-pourris. On suspend les cônes pour leur arôme et ils aromatisent bière et vin. En Grèce, on ajoute de la résine au vin pour obtenir la *retsina*. Le goudron extrait de la racine intervient dans certains stimulants de la pousse des cheveux.

• **REMARQUE** La chimie des branches de pin pourrissant sous l'eau semble inhiber la prolifération des algues.

Habitat Régions montagneuses ; zone tempérée N. | Parties utilisées

Famille MYRTACÉES	Espèce *Pimenta dioica*	Nom local Poivre de la Jamaïque

QUATRE-ÉPICES, TOUTE-ÉPICE

Arbre tropical, semper virens. Écorce, feuilles et fruits aromatiques. Bouquets de fleurs blanc verdâtre, à l'odeur pénétrante.

• **USAGES** Cueillis à maturité mais verts, les fruits sont séchés pour relever plats et pâtisseries d'un arôme poivré de girofle, cannelle et muscade. Le quatre-épices est un remède échauffant préconisé contre les refroidissements et les flatulences. Baies et feuilles donnent une huile essentielle au parfum d'œillet, utilisée en cosmétologie.

• **REMARQUE** Les feuilles de *P. racemosa* donnent une huile qu'on mélange à du rhum pour en faire une lotion capillaire ; les feuilles de la variété *citrifolia* sentent le citron.

PIMENTA DIOICA (syn. *P. officinalis*)

• *feuilles luisantes, coriaces*

feuilles luisantes •

• *glandes à huile sur la face inférieure*

l'enveloppe des baies séchées a plus de goût •

◁ PIMENTA RACEMOSA (syn. *P. acris*)
Petit arbre des Antilles à port dressé. Feuilles aromatiques, persistantes, distillées pour faire une huile.

max. 9 m

PIMENTA DIOICA

Habitat Lieux chauds et secs ; Amérique tropicale, Antilles	Parties utilisées

Famille ANACARDIACÉES	Espèce *Pistacia lentiscus*	Nom local Arbre au mastic

PISTACHIER LENTISQUE

Arbuste ou arbrisseau aromatique, semper virens, portant au printemps des grappes de fleurs vert pâle. Fruits rouges à noirs.

• **USAGES** L'écorce est incisée pour sa résine, le mastic, qu'on mâche en Méditerranée orientale pour rafraîchir l'haleine. Il aromatise le pain, la pâtisserie et une liqueur. On l'utilise également comme expectorant, dans les amalgames dentaires provisoires, l'encens, les colles de théâtre, les vernis et la restauration des meubles anciens.

• **REMARQUE** Le pistachier *(P. vera)* se cultive pour ses amandes au parfum délicat qui se mangent rôties ou en condiment en cuisine. La térébenthine de Chio, résine du pistachier-térébinthe *(P. terebinthus)*, sert de base en parfumerie.

max. 4 m

PISTACIA LENTISCUS

• *les folioles luisantes et coriaces portent une nervure centrale profonde*

enveloppe de la graine •

feuilles pennées •

• *folioles paires opposées s'élargissant vers la pointe*

écorce renfermant le mastic •

△ PISTACIA LENTISCUS

◁ PISTACIA VERA
Arbuste méditerranéen donnant les pistaches comestibles.

Habitat Sol drainé, au soleil ; Méditerranée, N.-O. de l'Afrique	Parties utilisées

Famille APOCYNACÉES	Espèce *Plumeria rubra*	Nom local Sambac

FRANGIPANIER

Arbre à tronc court se divisant en plusieurs branches, dont les feuilles ne tombent que durant une sécheresse. Les fleurs odorantes, qui éclosent presque continuellement, sont alors visibles sur les branches nues.

• **USAGES** Les femmes des Caraïbes parfument leur cheveux, le linge et les vêtements avec les fleurs. L'écorce de *P. rubra* var. *acutifolia* soulage la gonorrhée. On fait avec les feuilles un cataplasme contre les contusions et les ulcères, avec le latex un liniment contre le rhumatisme. Le frangipanier blanc *(P. alba)* porte des fleurs blanches à gorge jaune et donne du parfum.

• **REMARQUE** Mercutio Frangipani, le botaniste de l'expédition de Colomb en 1492, fut le premier à remarquer l'odeur de cette fleur, et ses parents italiens créèrent le parfum à la frangipane.

max. 7 m

grandes feuilles ovales à nervure marginale

latex dans la tige

fleurs très odorantes, présentes toute l'année

les fleurs sont la source du parfum à la frangipane

bord coloré de rose

fleur blanche à gorge jaune

pétales charnus

Habitat Sol drainé, nécessité d'une saison sèche ; Amérique centrale	Parties utilisées

Famille RUTACÉES	Espèce *Poncirus trifoliata*	Nom local Poncir

ORANGE AMÈRE

Petit citronnier caduc trifolié à feuilles trifoliolées. Les fortes épines sur les branches protègent les boutons durant l'hiver. Les fleurs blanches s'épanouissent au printemps et donnent de petits fruits jaunes. Tiges vert vif.

• **USAGES** Fruit à peau rugueuse, très aromatique, mais trop acide et amer pour être mangé cru. En Chine et au Japon, on en fait un vin et des conserves. Zeste séché et fruit non mûr servent en médecine traditionnelle chinoise pour faciliter la digestion, combattre la constipation, atténuer la congestion pulmonaire ainsi que les oppressions et la « stagnation de l'énergie » autour du cœur et au ventre.

max. 3 m

les zestes séchés sont utilisés en médecine traditionnelle chinoise

nervure centrale proéminente

épines pointues, de 6 cm de long

la peau contient des glandes à huile aromatique

petit fruit jaune

le fruit séché non mûr sert d'aromate et de remède

le feuillage épineux, dense, forme des haies épaisses

Habitat Sol crayeux ; Chine, Japon	Parties utilisées

Famille ROSACÉES	Espèce *Prunus* sp.	Nom local Divers

PRUNUS

Les arbres du genre *Prunus* ont une belle écorce, de jolies fleurs au printemps, des feuilles caduques. Fruits variés à noyau unique.

• **USAGES** Les fruits, plus acides, des prunellier, prunier crèque, merisier à grappe et cerisier de Virginie aromatisent boissons alcoolisées et confitures. Les amandes relèvent des plats. L'essence d'amandes est un distillat d'amandes amères. L'huile grasse obtenue par pression d'amandes douces sert, comme celle de noyaux de pêche et d'abricot, à composer cosmétiques, huiles de massage, remèdes. On confectionne des masques faciaux nourrissants à base de pêches et d'abricots. Une infusion d'écorce de cerisier de Virginie éclaircira la voix des chanteurs et orateurs.

• **REMARQUE** Amande, écorce et feuilles du merisier à grappe, du prunier crèque, du cerisier de Virginie et de l'amande amère contiennent de la prunasine qui se transforme en acide cyanhydrique toxique pendant la digestion ou au contact de l'eau. Pour un usage sûr, suivez une prescription.

les graines donnent une huile essentielle aromatique •

• *fruit sucré comestible*

◁ △ PRUNUS ARMENIACA

L'abricotier atteint 10 m et résiste à la sécheresse. Rameaux rouges, feuilles arrondies, finement dentées. Fleurs blanches au printemps. Fruits dorés, comestibles, qui favoriseraient la longévité.

fleurs roses •

• *écorce foncée*

◁ △ ▽ PRUNUS DULCIS

L'amandier atteint 9 m. Écorce foncée. Fleurs généralement blanches au début du printemps. Fruit sec, dont le noyau piqueté contient une graine nutritive, l'amande douce.

fruit vert duveteux •

feuille étroite, pointue •

l'huile d'amandes sert en cosmétologie et aromathérapie •

△ PRUNUS PERSICA ▽

Au printemps, fleurs roses solitaires, utilisées pour détruire les parasites intestinaux. Le fruit au noyau creusé de sillons renferme une graine qu'on presse pour faire l'huile de pêche, utile en cosmétologie et aromathérapie.

chair juteuse •

• *les feuilles lisses, vertes, finement dentées, traitent la coqueluche*

• *feuille vert foncé, étroite, effilée, finement dentée*

max. 6 m

les graines pressées donnent l'huile de pêche •

• *en Chine, les graines mûres traitent les troubles de la digestion*

• *fruit jaune-rouge aromatique, utilisé en masques faciaux*

PRUNUS PERSICA

Habitat Régions tempérées : Chine, Europe, Amérique du N.	Parties utilisées

PRUNUS DOMESTICA SSP. INSITITIA ▽ ▷
Haut de 7 m, le prunier crèque a des fleurs légèrement purgatives. Racines et écorce des branches sont astringentes et réduisent hémorragies et fièvres.

• *mûr, le fruit devient pourpre*

le noyau plat contient une amande blanche •

feuilles vert mat •

les jeunes feuilles deviendront légèrement dentées •

2 prunes soudées •

• *fruit jaune, pourpre, rouge ou bleu*

• *fleurs blanches au début du printemps*

• *feuilles vertes brillantes*

pruneaux, ou fruits séchés •

PRUNUS DOMESTICA △ ▷
Le prunier atteint 12 m. Fleurs blanches à 5 pétales au printemps. Fruit juteux en automne. Les graines broyées donnent des masques faciaux. Les fruits séchés ont un effet laxatif.

feuilles jaunes en automne •

écorce aromatique •

petites feuilles ovales, dentées, sur des branches foncées, épineuses •

fruit noir pourpré •

PRUNUS SPINOSA ▷
Le prunellier, ou épine noire, atteint 4 m. Fleurs blanches. Le fruit astringent donne une eau-de-vie. Le bois sert à la fabrication des clubs de golf.

• *grappes de fleurs crème à la fin du printemps*

◁ PRUNUS SEROTINA △
Le merisier à grappe atteint 25 m. Les petits fruits astringents, amers, aromatisent vin et confiture. Le cambium est un digestif et un expectorant sédatif de la toux.

• *les feuilles donnent un bain de bouche*

feuilles dentées •

feuille brillante, vert foncé, plus pâle à l'intérieur •

feuilles jaune-orange en automne •

• *écorce astringente, sédative, antitussive*

◁ PRUNUS VIRGINIANA △ ▷
Le cerisier de Virginie atteint 3,50 m. Fleurs blanches. Fruits rouges, comestibles cuits, mais noyau toxique. On en faisait autrefois de la poudre pour ouvrir l'appétit.

• *écorce brune, malodorante*

Famille SALICACÉES | Espèce *Populus balsamifera* | Nom local Tacamahac

PEUPLIER BAUMIER

Écorce grise, lisse. Bourgeons résineux, parfumés, visqueux, qui s'ouvrent en feuilles finement dentées. Au printemps, chatons libérant de minuscules graines cotonneuses.

• **USAGES** On recueille la résine des bourgeons du peuplier baumier et de son hybride *P. x candicans* pour les pots-pourris, les savons et comme fixatif pour les parfums. On exploite aussi ses propriétés antiseptiques, expectorantes, stimulantes, fébrifuges, analgésiques, surtout dans les sirops contre la toux et dans les onguents dermatologiques et rhumatologiques. L'écorce permet de soulager les douleurs rhumatismales et urinaires.

• **REMARQUE** Les Amérindiens utilisaient la résine pour soigner les maladies de peau. Dans les années 70, les Soviétiques l'ont testée, avec succès, contre escarres, infections opiniâtres et abcès postopératoires.

feuille caduque, en cœur

dents acérées

la pousse se développe à partir du bourgeon résineux

long pétiole

△ POPULUS BALSAMIFERA

feuilles à long pétiole, tremblantes avec le vent

POPULUS X CANDICANS (syn. *P. x jackii 'Giladensis'*)
Le baume de Judée est un arbre semblable au peuplier baumier. Ses bourgeons ont le même usage.

couche gluante, résineuse, à l'odeur balsamique persistante

bourgeons

max. 30 m

POPULUS BALSAMIFERA

△ POPULUS TREMULA
Le peuplier tremble compose le remède floral de Bach contre les peurs irrationnelles et l'anxiété.

Habitat Boisements humides ; Amérique du N. tempérée | Parties utilisées

Famille PINACÉES | Espèce *Pseudotsuga menziesii* | Nom local Pin de l'Oregon

DOUGLAS

L'un des plus grands arbres du monde. Conifère à écorce épaisse, fissurée, brun rougeâtre, portant des aiguilles aromatiques et des cônes brunâtres.

• **USAGES** Les aiguilles balsamiques s'emploient pour purifier l'air. Les Amérindiens du Nord-Ouest en faisaient un bouillon, ajoutant parfois de jeunes rameaux. On recueille le tanin de l'écorce et on extrait du tronc un produit résineux, le « baume d'Oregon », aux usages médicinaux et industriels.

• **REMARQUE** Important bois de plantation.

cône femelle en formation

bractées à 3 dents entre les écailles du cône

au printemps, grappes pendantes de chatons mâles jaunes

max. 100 m

Habitat Forêts humides de montagne ; O. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

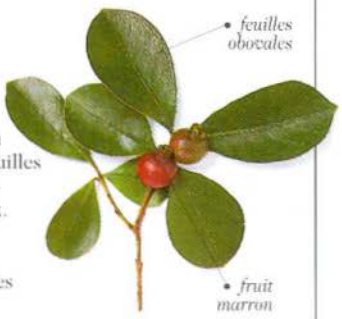
Famille MYRTACÉES | Espèce *Psidium guajava* | Nom local Guayaba

GOYAVIER

Petit arbre buissonnant, semper virens, dont l'écorce brun-rouge se desquame sur les jeunes branches. Fleurs blanches solitaires. Feuilles à nervures parallèles. Fruits à l'arôme musqué pénétrant.

• **USAGES** Riche en vitamine C et en fer, légèrement laxative, la goyave se mange crue, étuvée ou en confiture. Les décoctions de feuilles et écorce soulagent indigestions et diarrhées. Au Ghana, les feuilles bouillies avec de la citronnelle composent un remède contre la toux. La racine pilée est administrée contre la dysenterie. On mâche les feuilles pour soulager les maux de dents.

• **REMARQUE** Les Arawak (Caraïbes) ont utilisé les premiers la goyave.



△ ▽ PSIDIUM GUAJAVA

◁ PSIDIUM LITTORALE VAR. LONGIPES (syn. *P. cattleianum*) Fruits plus petits et plus doux que ceux de *P. guajava*.

PSIDIUM GUAJAVA

PSIDIUM GUAJAVA ▷

Habitat Hautes altitudes, régions humides ; Amérique tropicale | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Pterocarpus santalinus* | Nom local Bois de corail dur

BOIS DE SANTAL ROUGE

Le bois de cœur est aromatique. Spectaculaires grappes de fleurs inodores, jaune pâle. Gousses rondes et plates.

• **USAGES** Le bois aromatique sert d'encens en Inde et en Chine. Réduit en poudre, il parfume les tissus et éloigne les insectes. On en extrait une huile pour faire une crème faciale rajeunissante. Poudre et copeaux ont des propriétés astringentes exploitées contre les inflammations, les fièvres, les piqûres de scorpion. Les hindous utilisent la poudre pour les marques de caste et pour teindre en brun rougeâtre les textiles. Le bois est travaillé pour les instruments de musique.

• **REMARQUE** Le bois du ptérocarpe de l'Inde *(P. indicus)* sent la rose et donne une teinture rouge.

Habitat Collines boisées ; S. de l'Inde | Parties utilisées

Famille PUNICACÉES	Espèce PUNICA GRANATUM	Nom local Pomme de Carthage

GRENADIER

Petit arbre caducifolié, à branches occasionnellement épineuses. Feuillage joliment coloré au printemps et en automne. En été, belles fleurs écarlates, odorantes. Fruit brillant, de la taille d'une pomme.

• **USAGES** Le jus sucré donne la véritable grenadine, aromatise des cocktails, sorbets et conserves. La pulpe bouillie est un sirop qui apporte parfum et acidité à la cuisine du Moyen-Orient. Les graines séchées avec leur arille donnent le condiment indien anardana. L'écorce du fruit s'emploie contre la dysenterie, celle de la racine contre le ténia. L'écorce du fruit et celle du tronc teignent les tissus.

• **REMARQUE** Ancien symbole de fécondité.

Habitat Climat sec ; de l'E. de la Méditerranée à l'Inde	Parties utilisées

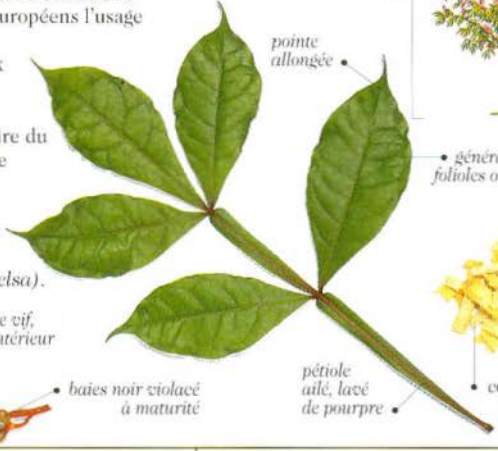
Famille SIMARUBACÉES	Espèce *Quassia amara*	Nom local Bois amer de Surinam

QUASSIA

Le feuillage de ce petit arbre tropical passe du rouge au vert. Grappes de fleurs rouges. Le nom vient de celui d'un esclave guyanais, Coissi, qui enseigna aux Européens l'usage fébrifuge du quassia.

• **USAGES** On utilise les copeaux de bois contre la malaria, comme stimulant de la digestion et comme vermifuge. Le quassia sert aussi à faire du papier tue-mouches et un insecticide horticole.

• **REMARQUE** Aujourd'hui, les copeaux horticoles viennent du quassia de la Jamaïque (*Picrasma excelsa*).



Habitat Rives marécageuses, forêts-galeries ; Amérique du S.	Parties utilisées

Famille FAGACÉES | Espèce *Quercus robur* | Nom local Gravelin

CHÊNE PÉDONCULÉ

Arbre noble, caducifolié, jadis important symbole païen. Grandes branches en éventail. Feuilles lobées. Chatons mâles.

• **USAGES** Écorce et noix de galle, astringentes, antiseptiques et hémostatiques sont utilisées en décoction contre la diarrhée aiguë, en gargarisme contre les maux de gorge, en compresses sur les brûlures et coupure, dans un onguent pour coupures et hémorroïdes. On les prise en cas de saignement de nez. Les glands torréfiés remplacent le café. Ils nourrissent les pores. *Q. infectoria* donne des noix de galle médicinales et de l'encre indélébile.

• **REMARQUE** L'écorce donne un tanin pour cuir ; les tanneurs semblant mieux résister à la tuberculose, on l'a utilisée en complément de traitement.

feuille adulte, vert foncé •

• *les nouvelles feuilles se déploient à la floraison*

galle du chêne, formée par la larve d'un cynips •

• *le gland brillant porté par un long pédoncule devient brun à maturité*

• *les glands étaient une nourriture de disette*

les chatons mâles s'épanouissent au printemps •

l'écorce crevassée donne une teinture •

• *surface interne brun-rouge*

Habitat Bois et forêts ; Europe | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Robinia pseudoacacia* | Nom local Acacia

ROBINIER FAUX ACACIA

Arbre épineux caducifolié à beau feuillage et grappes de fleurs odorantes. Gousses brunes et plates.

• **USAGES** Les fleurs mellifères se préparent en beignets, aromatisent des confitures et fournissent des essences aux parfumeurs. Les Amérindiens mangeaient les graines bouillies et tiraient une teinture rouge des racines. Toxiques, écorce et racines servaient autrefois de purgatifs. L'arbre est utilisé en phytothérapie pour réguler le taux de certains anticorps.

• **REMARQUE** Sa croissance rapide permet de réhabiliter les terres arides : ses racines fixent le sol, l'écorce est vénéneuse pour les herbivores.

△ ▽ ROBINIA PSEUDOACACIA

• *folioles ovales, molles, supportent la pollution*

• *folioles vert vif, elliptiques à ovales*

◁ ROBINIA PSEUDOACACIA 'FRISIA' Ce petit cultivar porte des épines écarlates et des folioles jaune citron.

fleurs ressemblant à celles des pois •

Habitat Boisements drainés tempérés ; S.-E. des É.-U. | Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
Salicacées	*Salix alba*	Saule argenté, aubier

Saule blanc

Arbre caducifolié du bord de l'eau. Écorce gris foncé, profondément fissurée. Branches élégantes. Chatons printaniers.

• **Usages** L'écorce du tronc, antalgique, fébrifuge, est une source d'acide salicylique, d'où l'on tire l'aspirine. Les extraits d'écorce servent de gargarisme ou contre le pyrosis, les aigreurs d'estomac, les intoxications alimentaires, les douleurs arthritiques et les cors. Les feuilles se prennent en infusion contre l'insomnie nerveuse. Le saule marsault *(S. caprea)* a des usages similaires. En phytothérapie, *S. alba* est prescrit en cas de rhumatismes. Le genre *Salix* fournit les meilleurs fusains d'artiste ; on utilise le bois pour les métiers à tisser, celui de *S. alba* var. *caerulea* pour les battes de cricket.

• **Remarque** Le nom générique vient du celtique *sal-lis*, « près de l'eau ».

Habitat	Parties utilisées
Lieux humides tempérés ; Europe, O. de l'Asie	

Famille	Espèce	Nom local
Caprifoliacées	*Sambucus nigra*	Hautbois

Sureau noir

Arbre commun, caducifolié, buissonnant. Bois et feuilles dégagent une odeur forte. Fleurs blanc crème au début de l'été. Baies noires en automne.

• **Usages** Les fleurs, à l'arôme de muscat, sont un condiment. On en fait des boissons alcoolisées, des lotions pour les yeux, la peau, le rasage. Les baies donnent une imitation de porto et du goût, de la couleur, de la vitamine C aux cordiaux, confitures, pâtés. Les bourgeons se conservent dans le vinaigre. Les fleurs, légèrement laxatives, sont utiles en cas de refroidissements, rhume des foins, maux de gorge, arthrite. On applique les feuilles sur les contusions et entorses. En phytothérapie, le sureau noir stimule la prolactine (hormone de la lactation). En médecine chinoise, feuilles, tiges, racines combattent fractures et spasmes musculaires. Le sureau donne des teintures verte, violette et noire. L'infusion de feuilles est insecticide.

• **Remarque** Véritable « pharmacie de campagne », le sureau joue un grand rôle dans le folklore européen.

Habitat	Parties utilisées
Régions tempérées ; hémisphère N.	

Famille SANTALACÉES	Espèce *Santalum album*	Nom local Santal des Indes

SANTAL

Arbre semper virens à croissance lente, semi-parasitaire, exploité pour son bois de cœur rougeâtre, aromatique. Panicules de petites fleurs jaune pâle à pourpres. Fruit de la taille d'un pois, contenant une graine.

• **USAGES** Toutes les parties donnent l'huile essentielle de santal mais surtout le bois de cœur et les racines, qui en fournissent environ 61 %. C'est un composant de nombreux parfums, lotions après-rasage adoucissantes et cosmétiques. Présente dans la médecine âyurveda et chez les embaumeurs égyptiens, elle s'emploie aujourd'hui en inhalations pour ses effets expectorants et sédatifs de la toux, comme antiseptique dans les cas d'infections pulmonaires et urinaires. On distille l'huile essentielle à partir du bois. L'aromathérapie l'utilise contre la tension, l'anxiété et comme aphrodisiaque.

• **REMARQUE** Le santal fournit un encens populaire car ses effets calmants favorisent la méditation. Il sert aux bûchers funéraires en Inde, où les dévots pensent que son parfum écarte les mauvais esprits.

• *l'écorce gris-brun donne 2 % d'huile de santal*

max. 18 m

• *feuilles ovales, effilées, persistantes*

• *feuilles opposées*

• *feuilles et pousses donnent 4 % d'huile de santal*

Habitat Sol drainé, forêt ; Asie du S.-E.	Parties utilisées

Famille LAURACÉES	Espèce *Sassafras albidum*	Nom local Fennel wood

SASSAFRAS

Arbre aromatique portant des fleurs jaunes au printemps, des feuilles rouge et or en automne et de petits fruits bleus sur des pédoncules rouges.

• **USAGES** Les feuilles moulues, ou « poudre filée », servent de liant en cuisine cajun. L'huile d'écorce de racine contient du safrol, dangereux à forte dose, qui donne du goût à la bière, au dentifrice, au tabac. L'huile de fruit sert en parfumerie.

• **REMARQUE** Feuilles, rameaux, écorce, racines ont servi de toniques et de dépurateurs sanguins. Le sassafras a peut-être été la première plante médicinale américaine exportée en Europe.

• *grappe de fleurs jaunes*

• *feuilles aromatiques, lobées ou ovales*

max. 20 m

• *l'écorce interne de la racine contient de l'huile essentielle*

• *l'écorce moulue donne une teinture orange*

• *feuille ovale caduque*

Habitat Bois épais ; E. de l'Amérique du N.	Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Sophora japonica* | Nom local Arbre des pagodes

SOPHORA

Adulte, cette plante porte, en été, des panicules de fleurs crème, odorantes, ressemblant à celles des pois. Les gousses épousent la forme des graines.

• **USAGES** En Chine, bourgeons, fleurs et gousses calment la fièvre, soulagent la nervosité et les vertiges. Les fleurs luttent contre l'hypertension. Les gousses donnent une teinture jaune pour tissus.

• **REMARQUE** Les fèves de *S. secundiflora* contiennent de la cytisine, qui peut causer des empoisonnements mortels. Les Amérindiens les utilisaient autrefois pour provoquer des hallucinations, mais elles ont été remplacées par le peyotl, plus sûr.

SOPHORA JAPONICA

le feuillage caduc peut rester vert jusqu'à sa chute •

△ SOPHORA SECUNDIFLORA
Petit arbre semper virens à fleurs bleu-violet parfumées et à longues gousses ligneuses portant jusqu'à 8 graines rouge vif.

△ SOPHORA JAPONICA

Habitat Tolère la sécheresse et les sols pauvres ; Chine, Corée | Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Sorbus aucuparia* | Nom local Sorbier des grives

SORBIER DES OISELEURS

Arbre caducifolié portant au printemps des corymbes de fleurs et des baies rouge vif en automne ; les feuilles peuvent alors virer au rouge.

• **USAGES** Riches en vitamine C, les fruits donnent une gelée acide, un vin ou une eau-de-vie après fermentation. On les moud en farine. Il faut retirer les graines contenant de l'acide cyanhydrique. On utilise les fruits pour des masques faciaux et des gargarismes contre les maux de gorge, l'écorce et les feuilles en gargarismes contre le muguet.

grappes fournies de fruits •

Habitat De la plaine à 1 600 m ; hémisphère N. | Parties utilisées

Famille STYRACACÉES | Espèce *Styrax benzoin* | Nom local Benjoin

STYRAX À BENJOIN

Arbre buissonnant à écorce grise portant des feuilles simples et des grappes courtes de petites fleurs blanches odorantes, en clochette. Le benjoin, résine aromatique jaunâtre, serait sécrété pour répondre à des agressions, aussi le recueille-t-on en incisant le tronc à la hachette.

• **USAGES** On utilise le benjoin comme encens, comme fixatif en parfumerie. Ajouté aux cosmétiques, il empêche leurs graisses de rancir. C'est un antiseptique et un expectorant avec lequel on combat les peaux crevassées et les bronchites sévères. Composant du baume de benjoin, il calme la toux et les maux de gorge. On l'emploie en aromathérapie mais il peut causer des allergies.

Habitat Forêt tropicale mixte, près des cours d'eau ; Asie du S.-E. | Parties utilisées

Famille MYRTACÉES | Espèce *Syzygium aromaticum*

GIROFLIER

Arbre dense, semper virens, à feuilles effilées vert foncé et boutons floraux crème, virant au rouge lorsque les étamines tombent. Baies pourpres.

• **USAGES** Les boutons, ou clous de girofle, sont une épice forte et préviennent la nausée. Les fleurs calment les maux d'yeux. L'huile de girofle, distillat de feuilles et de clous, est aromatique, insecticide et antiseptique. On l'emploie pour atténuer les maux de dents et les indigestions. Elle entre dans la composition de parfums, cosmétiques, cigarettes et d'anesthésiques.

◁ SYZYGIUM JAMBOS
Petit arbre à fleurs blanches odorantes. Écorce et graines sont utilisées en cas de diabète et diarrhée.

SYZYGIUM AROMATICUM (syn. *Eugenia aromatica*)

Habitat Sols tropicaux maritimes drainés ; Moluques, Indonésie | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Tamarindus indica* | Nom local Dattier de l'Inde

TAMARINIER

Arbre semper virens d'une grande longévité au feuillage élégant sur des branches arquées. Grappes de fleurs odorantes crème à veines roses.

• **USAGES** Le tamarin, pulpe acide des gousses mûres, aromatise certaines sauces anglaises, curries et chutneys indiens, satays malais, sucreries des Caraïbes et une boisson rafraîchissante consommée lors du ramadan. Fleurs et feuilles sont des condiments en Thaïlande. En Inde, la pectine des graines sert aux confitures. Les parties aériennes ont des propriétés laxatives, astringentes, fébrifuges. L'écorce est préconisée contre l'asthme. Une pâte de graines ou de feuilles soulage les furoncles. Les graines diminuent la diarrhée. Les fleurs réduisent la pression sanguine. La médecine chinoise utilise la pulpe, riche en vitamines et minéraux.

Habitat Zones tropicales et subtropicales sèches ; E. de l'Afrique, Asie | Parties utilisées

Famille TAXACÉES | Espèce *Taxus baccata* | Nom local If commun, if d'Europe

IF

Arbre semper virens à croissance lente et d'une grande longévité, commun en France, apprécié des jardiniers pour son feuillage foncé bien ordonné.

• **USAGES** L'importance actuelle de l'if tient à un traitement pour certains cancers par le taxol, composé provenant de l'if du Pacifique *(T. brevifolia)*, à partir duquel un nouveau médicament de chimiothérapie a été créé. Il n'existe pas de composé similaire dérivé de *T. baccata*, mais on cherche à en créer un. En faisant brûler lentement des aiguilles mouillées, on éloigne cousins et moustiques. L'application d'une décoction refroidie de feuilles, à l'effet légèrement paralysant, peut calmer des animaux nerveux.

• **REMARQUE** Déjà prisé pour les arcs et les manches de hache par l'« homme des glaces », il y a 5 000 ans.

Habitat Bois calcaires ; hémisphère N. tempéré | Parties utilisées

Famille STERCULIACÉES | Espèce *Theobroma cacao*

CACAOYER

Feuilles persistantes et fleurs odorantes. Ses fruits, poussant directement sur le tronc, contiennent une pulpe rose et des fèves rose pâle.

• **USAGES** Les fèves, fermentées et grillées, développent l'arôme et la couleur du cacao. On en fait du chocolat ou du cacao en poudre. Le cacao, légèrement diurétique et stimulant, contient caféine et théobromine. On l'a administré contre l'angine. En Colombie, la feuille sert de tonique cardiaque. Le beurre de cacao est un émollient populaire qui protège la peau et ranait lentement.

• **REMARQUE** Ce sont les Aztèques qui ont fait du cacao une boisson, le « chocolatl ».

Habitat Basses terres tropicales ; Am. centrale et du S., O. de l'Afrique | Parties utilisées

Famille CUPRESSACÉES | Espèce *Thuja occidentalis* | Nom local Cèdre blanc, thuya du Canada

THUYA

Conifère semper virens à écorce brun-orange, rameaux aplatis et aromatiques, feuilles vert-jaune et cônes dressés.

• **USAGES** Le feuillage des thuyas s'utilise en cas d'infections bronchiques, urinaires, vaginales, le cambium en cas de retards menstruels, les rameaux contre les rhumatismes. L'huile essentielle, toxique, et la teinture de rameaux, antivirale et antifongique, réduisent verrues et infections cutanées. Feuilles et rameaux de *T. plicata* combattent toux et rhumatismes.

THUJA OCCIDENTALIS

△ THUJA OCCIDENTALIS

• petits cônes dressés

◁ THUJA PLICATA
Thuya géant à écorce marron et rameaux de feuilles aplaties marquées de blanc par-dessous.

Habitat Marais et coteaux ; E. du Canada | Parties utilisées

Famille TILIACÉES	Espèce *Tilia* sp.	Nom local Divers

TILLEUL

Arbre à très petites fleurs odorantes. Les espèces sont difficiles à identifier en raison d'hybridations.

• **USAGES** La tisane de tilleul, digestif classique, combat la tension nerveuse, l'insomnie et l'excitation infantile ; on la prépare avec les fleurs des tilleuls à petites ou grandes feuilles, et d'Europe. Elle fait transpirer, luttant ainsi contre les refroidissements, la grippe et les maux de tête. Elle peut abaisser la pression sanguine et aider à prévenir l'artériosclérose. L'eau de tilleul, tonique de la peau, compose des produits pour le bain allégeant les douleurs rhumatismales. Le miel de fleurs de tilleul, parmi les meilleurs, est utilisé pour des liqueurs et remèdes. Le cambium limiterait calculs rénaux, goutte et affections coronariennes ; le liber fournit des fibres dont on fabriquait jadis des cordes.

▽ TILIA X EUROPAEA
Tilleul d'Europe.

touffes de poils pâles •

les aphidiens produisent du miellat •

max. 40 m

TILIA X EUROPAEA (syn. *T. x vulgaris*)

fleurs crème très odorantes •

feuilles velues des deux côtés •

feuilles brillantes, vert foncé dessus, vert grisâtre dessous •

◁ TILIA PLATYPHYLLOS
Les jeunes feuilles du tilleul à grandes feuilles sont comestibles. Ses rameaux et ceux d'autres tilleuls donnent un charbon de bois de qualité, médicinal, qui sert à fumer les aliments.

feuilles plus petites que chez les espèces parentes, asymétriques •

pédoncule à bractée •

base irrégulière •

△ TILIA CORDATA
Évitez les vieilles fleurs fanées du tilleul à petites feuilles, très légèrement toxiques. On mêlait autrefois les feuilles au tabac.

△ TILIA AMERICANA
La tisane du tilleul d'Amérique peut, en grandes quantités, provoquer des nausées et nuire au cœur. Les Amérindiens buvaient un thé de cambium pour soulager douleurs pulmonaires et aigreurs d'estomac.

feuilles en cœur, finement dentées •

• feuilles atteignant 25 cm de long

Habitat Boisements tempérés riches, calcaires : Europe	Parties utilisées

Famille ULMACÉES | Espèce *Ulmus procera* | Nom local Ormeau

ORME CHAMPÊTRE

Grand arbre caducifolié à écorce fissurée et feuilles dentées. Fleurs à anthères rouges, fruit ailé (samare) à graine centrale. Sa silhouette typique disparaît d'Europe et d'Amérique du Nord à cause d'une maladie introduite d'Extrême-Orient, la graphiose.

• **USAGES** Les feuilles, composant d'onguents pour les hémorroïdes, se boivent en décoction contre les inflammations cutanées. La sève des branches a servi de lotion contre la calvitie. Diurétique, le cambium donne une teinture homéopathique astringente. L'orme est l'un des remèdes de fleurs de Bach.

• **REMARQUE** Le cambium mucilagineux de l'orme rouge est un composant de boissons pour convalescents et un laxatif. Il calme maux de gorge et inflammations du tractus digestif.

◁▽ ULMUS PROCERA (syn. *U. minor* et *U. campestris*)

• *feuilles doublement dentées*

• *écorce fissurée*

feuilles caduques, dentées •

mucilage émollient du cambium •

◁ ULMUS RUBRA

L'orme rouge a un large houppier arrondi. Son cambium nourrissant et aromatique a beaucoup d'usages médicinaux.

feuilles vert foncé •

max. 30 m

ULMUS PROCERA

Habitat Champs, haies ; S. de l'Europe, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille LAURACÉES | Espèce *Umbellularia californica* | Nom local Headache tree

LAURIER DE CALIFORNIE

Arbre semper virens aromatique à houppier arrondi, vert foncé, portant des feuilles lancéolées et de petites ombelles de fleurs jaune-vert. Fruit en olive, pourpré à maturité.

• **USAGES** La feuille de saveur piquante peut s'utiliser comme celle du laurier (voir p. 61), mais en moindre quantité car son goût est plus fort. Les Amérindiens faisaient rôtir les graines ou les réduisaient en farine. On pile la feuille, à l'odeur camphrée, pour la mêler à des sels de bain antirhumatismaux.

• **REMARQUE** Les jours de chaleur, l'odeur de l'arbre peut causer nausées, vertiges et maux de tête. La tisane de feuilles les soulagera.

• *feuille étroite, luisante*

feuilles exsudant une huile volatile •

• *feuilles alternes*

• *marge lisse*

max. 30 m

fleurs jaune-vert •

• *les feuilles éloignent les puces*

Habitat Régions tempérées chaudes ; O. des É.-U. | Parties utilisées

Famille VERBÉNACÉES | Espèce *Vitex negundo* | Nom local Troène indien

GATTILIER DE CHINE

Arbre buissonnant, caducifolié. Petites baies odorantes.

• **USAGES** En médecine chinoise traditionnelle, racines, feuilles et fruits servent à combattre malaria, asthme, rhume, toux et dysenterie bactérienne. En Indonésie, les feuilles luttent contre abcès et ulcères ; au Népal, on les fume en cas de maux de tête et on administre leur jus contre le rhumatisme articulaire, les bourgeons floraux contre la pneumonie, le fruit séché comme vermifuge, les racines comme expectorant et tonique.

• **REMARQUE** Le fruit séché de *V. agnus-castus* contient des principes actifs qui peuvent modifier le désir sexuel, agir sur les menstruations ainsi que sur le syndrome prémenstruel. En phytothérapie, la teinture mère ralentit la sécrétion des œstrogènes en freinant leur stimulation d'origine hypophysaire.

• *folioles pointues, radiées*

• *cymes lâches de fleurs lilas*

◁ △VITEX NEGUNDO ▷

face inférieure argentée •

panicule de fleurs lilas parfumées •

• *folioles caduques, étroites, elliptiques, radiées*

les graines poivrées, à l'odeur de citron, servent de condiment •

△ VITEX AGNUS-CASTUS ▷
L'agneau chaste, un gattilier méditerranéen, est entièrement aromatique. Les graines modifieraient la sécrétion d'hormones hypophysaires.

max. 8,50 m

VITEX NEGUNDO

Habitat Hauteurs subtropicales ; Europe, O. de l'Asie, E. de l'Afrique | Parties utilisées

Famille RHAMNACÉES | Espèce *Zizyphus jujuba* | Nom local Dattier de Chine

JUJUBIER

Arbre caducifolié épineux portant de petites grappes de fleurs jaunes et des fruits ressemblant à des dattes, qu'on mange frais, séchés ou confits.

• **USAGES** En Chine, le jujube, tonique sans effets secondaires nocifs, est un remède-roi. Il entre dans des formules qui posséderaient des propriétés anticancéreuses, et selon des recherches japonaises, il renforcerait l'immunité ; c'est un cordial et un antipoison. On en fait des bonbons contre la toux. Les graines sont utilisées contre l'anxiété, l'insomnie, les vertiges, les sueurs nocturnes. L'écorce diminue diarrhées et fièvres. Les racines, fébrifuges, favoriseraient la pousse des cheveux.

• *fruit rouge foncé, noir à maturité*

• *les feuilles coriaces combattent les piqûres de scorpion*

• *écorce brun rougeâtre*

épine recourbée •

max. 9 m

Habitat Régions tempérées chaudes ; E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
Rutacée	*Zanthoxylum americanum*	Frêne amer d'Amérique

Bois piquant

Arbre buissonnant, caducifolié. Au printemps, de minuscules fleurs odorantes jaune-vert s'épanouissent avant l'apparition des feuilles. En automne, baies noires couvertes de glandes à l'odeur de citron.

• **Usages** Les Amérindiens mâchaient l'écorce, irritante, pour oublier les maux de dents, buvaient une tisane de fruits contre les maux de gorge. Écorce et fruits, stimulants, sont proposés contre les rhumatismes, les affections cutanées, le catarrhe, les varices, les ulcères de la peau, les migraines nerveuses et, comme tonique, aux convalescents.

• **Remarque** Des recherches récentes indiquent que cette espèce aurait des propriétés anticancéreuses.

Habitat	Parties utilisées
Bois riches et humides ; E. de l'Amérique du N.	

Famille	Espèce	Nom local
Rutacées	*Zanthoxylum piperitum*	Poivrier du Japon

Fagarier

Arbre de montagne buissonnant, dioïque, à feuilles pennées aromatiques, portant au printemps de petites fleurs jaune-vert et en automne des fruits épicés brun-rouge.

• **Usages** Les fruits séchés, sans leurs graines, composent le *fagara* ou poivre du Séchouan. Ce condiment, au goût épicé particulier, est apprécié en Chine. Réduits en poudre, les fruits forment le *sansho* japonais dont on parsème les aliments. Les jeunes feuilles complètent des soupes, les jeunes pousses accompagnent le *miso*, pâte de graines de soja. On conserve les bourgeons floraux dans la sauce au soja et le vin de riz.

• **Remarque** Le poivre du Séchouan est un ingrédient des cinq-épices chinoises et du *shichimi* (sept-épices) japonais.

Habitat	Parties utilisées
Montagnes tempérées chaudes ; N. de la Chine, Corée, Japon	

ARBUSTES

Famille FABACÉES	Espèce *Acacia dealbata*	Nom local Mimosa argenté

MIMOSA DES FLEURISTES

Arbuste semper virens portant des feuilles bleu-vert à vert moyen, recouvertes d'un duvet gris-blanc, et des inflorescences jaunes très parfumées. Arbres et arbustes du genre *Acacia* supportent la sécheresse et contribuent à restaurer la fertilité des sols arides.

• **USAGES** Jeunes feuilles, pousses, graines bouillies des *Acacia* sont comestibles. Les racines incisées donnent de l'eau. Le mimosa est vendu chez les fleuristes, cultivé au Natal pour le tanin de l'écorce et sa gomme. L'huile essentielle, utilisée en parfumerie, est distillée à partir des fleurs d'*A. farnesiana* (cassie) et *A. baileyana*. *A. senegal*, principale source de gomme arabique, sert en pâtisserie, dans les encres, l'impression des tissus, comme épaississant dans les peintures à l'huile, et donne de l'éclat aux soies et crêpes. Les épines d'*A. cornigera* traitent l'asthme. Les racines retardent les effets des morsures de serpent. On emploie l'écorce en dermatologie. Le bois d'*A. catechu* donne une teinture et le cachou, qu'on mâche avec les noix de bétel comme désinfectant des inflammations de la gorge.

• *fleurs jaune-orange, à l'odeur de violette*

• *feuillage divisé comme une plume*

▽ ACACIA DEALBATA △

• *gousses vertes, devenant brunes à maturité*

• *duvet gris argenté sur les feuilles*

max. 20 m

△ ACACIA DEALBATA ▽

• *feuilles bipennées*

feuillage persistant •

épines opposées, • *aiguës*

• *folioles arrondies, persistantes*

feuilles vert moyen •

• *les inflorescences commencent à se former en automne*

◁ ACACIA CORNIGERA
Grand arbuste d'Amérique centrale à gousses cylindriques et branches épineuses habitées par les fourmis.

Habitat Sol drainé, au soleil ; zones subtropicales, Australie	Parties utilisées

Famille VERBÉNACÉES | Espèce *Aloysia triphylla* | Nom local Verveine citronnelle

VERVEINE ODORANTE

Verticilles de trois ou quatre feuilles à forte odeur de citron le long des rameaux. En été, panicules de minuscules fleurs pâles.

• **USAGES** Les feuilles d'*A. triphylla* (syn. *Lippia citriodora*) aromatisent boissons et pâtisseries, et composent une tisane rafraîchissante, légèrement sédative, qui atténue la congestion des bronches, du nez, soulage indigestions et nausées. Les feuilles donnent une teinture verte et une huile essentielle utilisée pour des parfums et produits de bain. L'infusion de feuilles rafraîchit les yeux bouffis; ajoutée à un vinaigre de fleurs, elle adoucit la peau. Les rameaux relèvent les pots-pourris.

• **REMARQUE** *Lippia dulcis* contient un adoucissant assimilable au saccharose.

Habitat Sols drainés, à l'abri du gel ; Argentine, Chili | Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Amelanchier alnifolia*

AMÉLANCHIER

Arbuste ou arbrisseau caducifolié formant des fourrés. Racèmes de petites fleurs blanches parfumées. Grappes de baies noir pourpré.

• **USAGES** La baie était de première importance pour les autochtones du Canada occidental, qui la mangeaient fraîche, la séchaient pour l'hiver, en aromatisaient ragoûts et soupes. Aujourd'hui, on la mange crue ou cuite en tartes, pudding et confiture. Les Cree séchaient la plante entière pour en faire des tisanes médicinales. Le fruit servait à soulager douleurs oculaires, gastriques, hépatiques. Il donne des teintures noire et violette. Les racines ont parfois remplacé le tabac.

• **REMARQUE** Les Amérindiens incorporaient des baies au pemmican, pâté de viande et de fruits secs ou frais. En France, il existe un amélanchier (*A. ovalis*) aux baies comestibles, à goût de raisin sec.

Habitat Bois humides ; O. du Canada | Parties utilisées

Famille ÉRICACÉES | Espèce *Arctostaphylos uva-ursi* | Nom local Busserolle

RAISIN D'OURS

Arbuste bas, tapissant, semper virens, à longues tiges rampantes et rameaux rugueux et flexibles. Au printemps, fleurs blanc rosâtre, pendantes, en urne. Baies rouges en automne.

• **USAGES** Crues ou cuites, les baies constituent un aliment de survie, fade mais amélioré par la cuisson. Les Amérindiens faisaient infuser tiges et feuilles pour diminuer les maux de tête, prévenir et soigner le scorbut. Elles ont un usage diurétique et antibactérien dans la cystite et les affections urinaires. On les applique, en usage externe, contre les tours de reins. On a lutté contre la dysenterie par les racines. Les feuilles remplacent le tabac dans les cérémonies des Indiens Pieds-Noirs. Les parties aériennes donnent des teintures jaune, verte et grise.

• **REMARQUE** Un usage prolongé peut causer une intoxication.

• *feuilles lisses, obovales*

• *les feuilles séchées donnent une tisane médicinale*

• *la branche peut se marcotter en touchant le sol*

• *écorce brun rougeâtre*

petites fleurs pendantes •

• *feuilles vert foncé, à face inférieure pâle*

Habitat Marais et landes ; du Canada au N. de l'Eurasie | Parties utilisées

Famille BERBÉRIDACÉES | Espèce *Berberis vulgaris* | Nom local Vinettier

ÉPINE-VINETTE, BERBÉRIS VULGAIRE

Feuilles caduques, ovales. Au printemps, grappes de fleurs jaunes. En automne, baies rouges comestibles. Branches épineuses, cannelées.

• **USAGES** On fait confitures et conserves avec les baies, laxatives et rafraîchissantes, jadis utilisées en Égypte pour réduire la fièvre. Leur jus frais renforce les gencives. L'écorce des racines et des tiges, antibactérienne, anti-inflammatoire, tonique de la fonction hépatique, sert contre calculs biliaires et affections du foie, y compris les cirrhoses d'origine alcoolique. L'écorce des tiges augmenterait la dilatation des vaisseaux sanguins.

• **REMARQUE** À éviter durant la grossesse.

marge finement dentée •

• *fruit oblong, acide, comestible seulement lorsqu'il est mûr*

• *feuilles rassemblées sur de courts pétioles, avec une épine triple à la base du groupement*

• *l'écorce rouge jaunâtre donne une teinture jaune*

• *feuilles ovales, vert mat*

• *fruits en grappes pendantes*

Habitat Bois ; Europe, Amérique du N., Moyen-Orient | Parties utilisées

Famille Buxacées | Espèce *Buxus sempervirens* | Nom local Bois bénit, bois d'Artois

Buis

Arbuste ou arbrisseau semper virens de forme variable portant de petites fleurs jaune-vert au printemps et des baies à graines noires. Tiges feuillées à l'odeur caractéristique.

• **Usages** Les feuilles contiennent de la buxine et servaient à purifier le sang, favoriser la pousse des cheveux. Avec l'écorce, elles étaient utilisées contre les rhumatismes et les vers. On les considère aujourd'hui comme trop toxiques, sauf à doses homéopathiques. Le bois est narcotique et sédatif. Son huile, distillée, s'administrait contre les maux de dents et hémorroïdes. Feuilles et bois filtrés donnent une teinture auburn pour les cheveux.

• **Remarque** Les animaux qui mangent les feuilles peuvent en mourir. Du bois dur, on fait des instruments scientifiques, des flûtes et des peignes.

Buxus sempervirens

◁ Buxus sempervirens 'Suffruticosa'
Buis nain à croissance lente et port compact, utilisé dans les bordures et jardins à l'italienne. Le plus petit est 'Myosotidifolia' (30 cm).

Habitat Bois calcaires ; S. de l'Europe, O. de l'Asie, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille Éricacées | Espèce *Calluna vulgaris* | Nom local Fausse bruyère

Callune

Il existe plus de mille cultivars de cette espèce semper virens à croissance lente, aux feuilles en écailles et aux grappes chargées de fleurs.

• **Usages** Dans les campagnes où on en fait du combustible, du chaume, du fourrage, de la tisane et de la teinture. Les sommités florales, astringentes, diurétiques, antiseptiques et sédatives, riches en minéraux, sont préconisées en cas d'infections rénales et urinaires, et comme tonique général. Un bain d'eau de callune soulage les douleurs rhumatismales. Les feuilles aromatisent thé et bière. La plante compte parmi les remèdes de l'acné.

Habitat Sols acides, marais ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées

Famille Calycanthacées	Espèce *Calycanthus floridus*	Nom local Calycanthe odorant

Calycanthe de Caroline

Arbuste caducifolié facile à cultiver portant des feuilles à l'odeur fruitée et des fleurs sentant la pomme. Fruits durs à graines brun foncé. L'écorce sent la cannelle et le bois, le camphre.

• **Usages** Les Amérindiens ont utilisé l'écorce épicée qui remplace parfois encore la cannelle. La plante est appréciée dans les jardins aromatiques et les pots-pourris. On buvait autrefois une décoction d'écorce de racines ou de graines pour faire passer les crampes musculaires.

• **Remarque** L'écorce aromatique du calycanthe de Californie soulage les maux de dents; les feuilles, qui servent aussi aux pots-pourris, calment les fièvres.

△▽ Calycanthus floridus

• *fleur odorante*

le bouton donne une fleur brun rougeâtre à nombreux pétales •

• *feuille ovale, aromatique*

◁ Calycanthus occidentalis
Calycanthe de Californie : arbuste aromatique de 4 m à fleurs brun rougeâtre.

feuilles pointues, odorantes •

Habitat Zone tempérée chaude ; S.-E. des É.-U.	Parties utilisées

Famille Théacées	Espèce *Camellia sinensis*	Nom local Tcha

Théier

Arbuste semper virens à feuilles pointues, dentées, luisantes, riches en tanin. Fleurs solitaires blanches.

• **Usages** L'huile essentielle donne goût et arôme, le tanin force et couleur. Riche en tanin, le thé de Ceylan est astringent. Celui de Chine contient plus de caféine; tonique, il élimine les toxines et régularise le métabolisme. Le thé *oolong* pourrait abaisser le cholestérol. Des études ont montré que le thé vert peut jouer comme activateur du système immunitaire. Les sachets de thé noir refroidis soulagent des coups de soleil.

• **Remarque** Une consommation excessive peut conduire à l'accoutumance.

• *les jeunes feuilles et les bourgeons produisent le meilleur thé*

• *le reste donne un thé inférieur, bu en Sibérie et en Mongolie*

• *le thé noir est fermenté et peut être aromatisé*

• *on chauffe les feuilles de thé vert entières pour éviter la fermentation*

• *le thé oolong est partiellement fermenté et séché au four*

Habitat Hauts coteaux pluvieux ; Asie, Afrique, Amérique du S.	Parties utilisées

Famille RHAMNACÉES | Espèce *Ceanothus americanus* | Nom local New Jersey tea, red-root

CÉANOTHE D'AMÉRIQUE

Arbuste caducifolié portant en été de petites grappes de fleurs pâles, puis des capsules rondes et sèches. Mince écorce rose-rouge, devenant brune. Racines rougeâtres à écorce brune.

• **USAGES** Les feuilles, sans caféine, remplaçaient le thé pendant la guerre de l'Indépendance américaine. Les Amérindiens recouraient à la racine astringente, antispasmodique, sédative, contre l'asthme, la bronchite et d'autres affections pulmonaires. L'écorce, préparée en gargarismes, luttait contre les infections de la bouche et de la gorge; réduite en poudre, elle était appliquée sur les plaies vénériennes. Les Cherokee en préparaient une lotion contre le cancer de la peau. Les Indiens du Canada s'en servaient pour teindre la laine en brun.

• **REMARQUE** Une tisane de *C. velutinus* servait, chez les Indiens du Nevada, à rafraîchir l'haleine des patients à examiner.

max. 1 m

Habitat Bois secs, prairies ; centre et E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

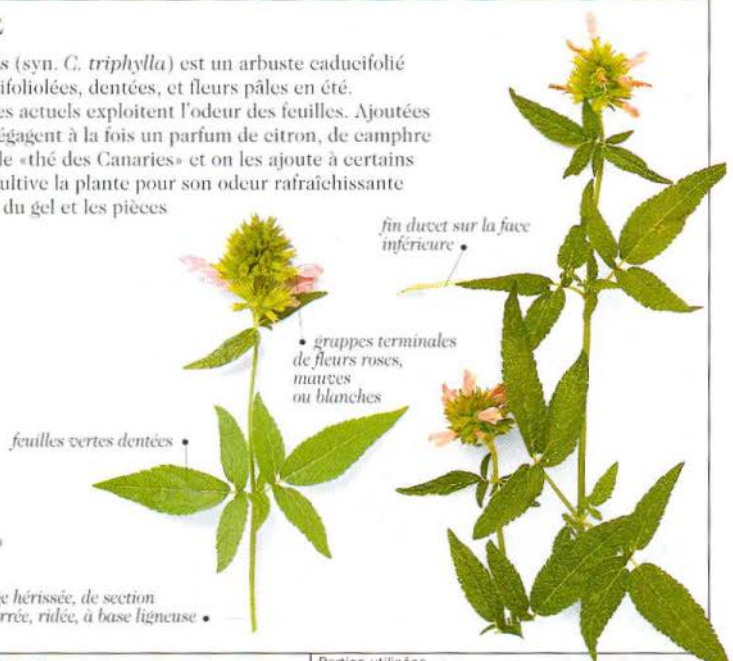
Famille LABIÉES | Espèce *Cedronella canariensis* | Nom local Citronnelle des Canaries

CÉDRONELLE

Cedronella canariensis (syn. *C. triphylla*) est un arbuste caducifolié aromatique à feuilles trifoliolées, dentées, et fleurs pâles en été.

• **USAGES** Les usages actuels exploitent l'odeur des feuilles. Ajoutées à un pot-pourri, elles dégagent à la fois un parfum de citron, de camphre et de cèdre. On en fait le «thé des Canaries» et on les ajoute à certains mélanges de thés. On cultive la plante pour son odeur rafraîchissante dans les jardins abrités du gel et les pièces ensoleillées.

max. 1,50 m



Habitat Terrains abrités du gel ; Canaries | Parties utilisées

Famille Composées | Espèce *Chrysothamnus nauseosus* | Nom local Rabbitbrush

Chrysothamne

Arbrisseau bas, arrondi, aromatique, à feuillage souple, plumeux. Bouquets de fleurettes tubulaires jaunes, ayant chacune un calice de soies douces, suivis de capsules sèches.

• **Usages** La plante est utilisée comme remède dans certaines tribus amérindiennes : fumée, elle combat les refroidissements ; l'infusion de fleurs ou de brindilles lutte contre la toux, le rhume et la tuberculose, la lotion de feuilles et de tiges contre la variole. Une décoction de racines soulage douleurs menstruelles, rhume et grippe. Un onguent de branches et de feuilles éloigne les mouches des chevaux. Les fleurs donnent des teintures jaune et orange.

max. 2 m

Habitat Zones caillouteuses arides ; O. de l'Amérique du N.

Parties utilisées

Famille Cistacées | Espèce *Cistus ladanifer* | Nom local Ciste à gomme

Ciste ladanifère

Buisson touffu, semper virens. Grandes fleurs blanches avec une tache cramoisie sur chaque pétale. Durant les chaleurs de l'été, les poils glandulaires des feuilles et tiges sécrètent une résine aromatique visqueuse qui devient opaque, donnant à la plante un aspect plombé, irréel.

• **Usages** La résine (ladanum) se récoltait autrefois sur la toison des chèvres au pâturage. Aujourd'hui, on cueille généralement des branchettes feuillues que l'on fait bouillir ; la résine monte alors à la surface de l'eau. On la distille pour obtenir un produit de senteur forte, utilisé comme fixatif de parfums, dans les savons, cosmétiques et désodorisants. Il peut remplacer l'ambre gris et possède des propriétés insecticides.

• **Remarque** Le ciste de Montpellier, importante source de ladanum, est employé localement contre la bronchite.

max. 2,50 m

Habitat Garrigues ; Méditerranée

Parties utilisées

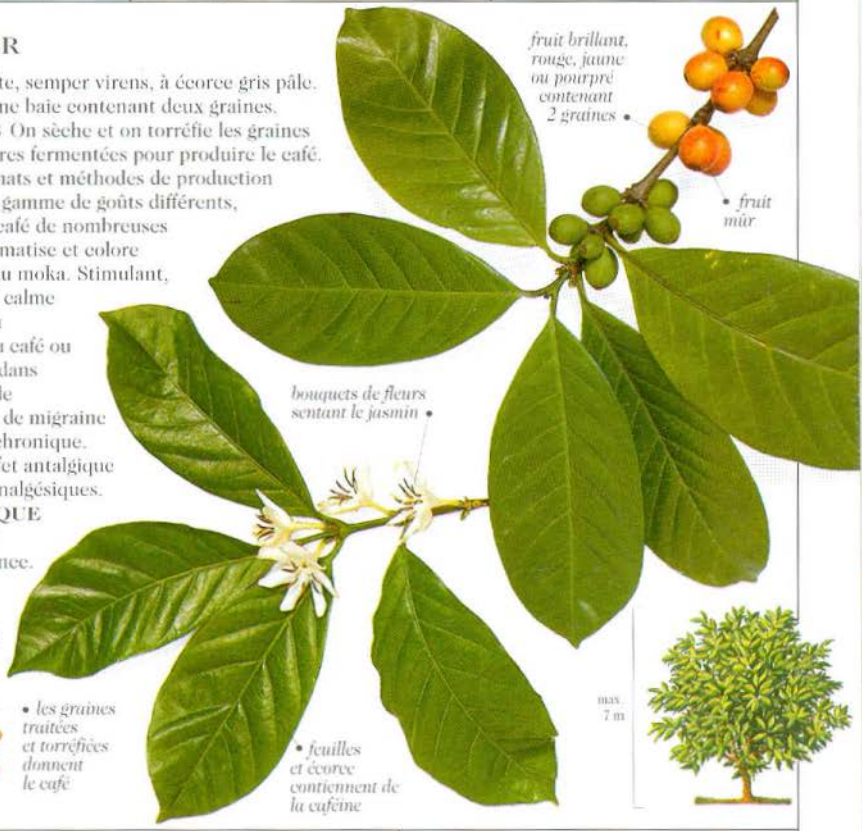
Famille RUBIACÉES | Espèce *Coffea arabica*

CAFÉIER

Arbuste svelte, semper virens, à écorce gris pâle. Le fruit est une baie contenant deux graines.

• **USAGES** On sèche et on torréfie les graines des baies mûres fermentées pour produire le café. Variétés, climats et méthodes de production donnent une gamme de goûts différents, et on sert le café de nombreuses façons. Il aromatise et colore les desserts au moka. Stimulant, diurétique, il calme la nausée. On administre du café ou de la caféine dans certains cas de cardiopathie, de migraine et d'asthme chronique. Il accroît l'effet antalgique de certains analgésiques.

• **REMARQUE** Léger risque d'accoutumance. L'abus peut engendrer l'insomnie et la nervosité.



Habitat Sol riche, ombre, humidité ; Afrique, Moyen-Orient | Parties utilisées

Famille AGAVACÉES | Espèce *Cordyline terminalis* | Nom local Good luck plant

CORDYLINE

C. terminalis (syn. *C. fruticosa*) porte ses feuilles sur une tige non branchue. Inflorescences blanches, mauves ou rouges. Baies rouges.

• **USAGES** Plante d'appartement. Les feuilles tendres donnent du goût au riz ; on en enveloppe le poisson pour le cuire. Les racines sont comestibles et, fermentées, donnent une boisson. Les rhizomes soulagent la diarrhée.

• **REMARQUE** Hawaiiens, Samoans et Maoris en font leurs pagnes.

Habitat Lisières des forêts humides ; Australie, Océanie | Parties utilisées

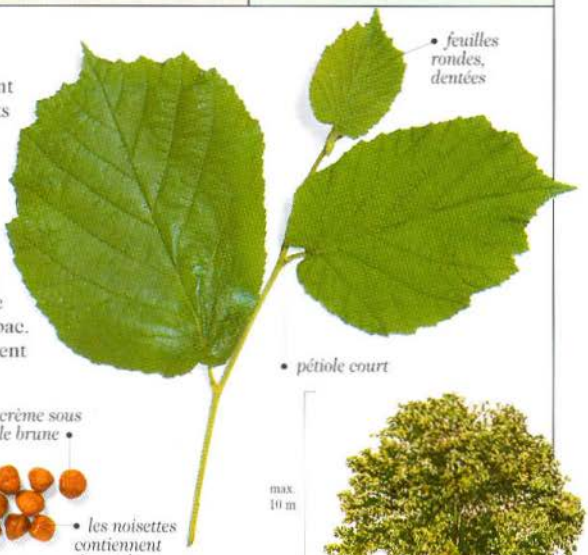
Famille CORYLACÉES | Espèce *Corylus avellana* | Nom local Coudrier

NOISETIER

Arbuste caducifolié, drageonnant, portant au printemps des chatons mâles pendants et en automne des grappes de noisettes.

• **USAGES** On mange les noisettes crues ou en confiserie, en pâtisserie et dans les liqueurs. L'huile comestible extraite de la noisette sert en cuisine, en parfumerie, pour les huiles de massage, les savons et les lubrifiants. On fait des masques faciaux de fine farine de noisettes. Les feuilles remplaçaient le tabac.

• **REMARQUE** Les branches fournissent la baguette traditionnelle des sourciers.



Habitat Bois, haies ; Europe, O. de l'Asie, Afrique du N.

Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Crataegus* sp. | Nom local Épine blanche

AUBÉPINE

Arbuste caducifolié, épineux, à feuilles dentées, lobées. Bouquets denses de fleurs blanches à la fin du printemps. Fruits rouges (cenelles).

• **USAGES** Feuilles, fleurs et cenelles sont des toniques du cœur et de la circulation soulageant la fatigue cardiaque due aux affections rénales, l'épaississement des tissus, les spasmes artériels, l'arythmie du cœur. L'aubépine favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, améliore la fonction cardiaque ; elle est bénéfique pour l'hypertension et l'hypotension. Son efficacité a été confirmée par des recherches japonaises.

• **REMARQUE** Durant la Première Guerre mondiale, on a remplacé le thé et le tabac par de jeunes feuilles d'aubépine, le café par ses graines.

▽△ CRATAEGUS LAEVIGATA (syn. *C. oxycanthoides*)

△▷ CRATAEGUS MONOGYNA
Aubépine monogyne : feuilles profondément lobées, cenelles à une graine.

△ CRATAEGUS CUNEATA
Cenelles de l'aubépine de Chine, utilisées dans ce pays comme adjuvant dans le traitement du cancer de l'estomac et des ovaires.

Habitat Bois, haies ; Europe, Afrique du N., Inde

Parties utilisées

Famille EUPHORBIACÉES | Espèce *Croton tiglium* | Nom local Tigli

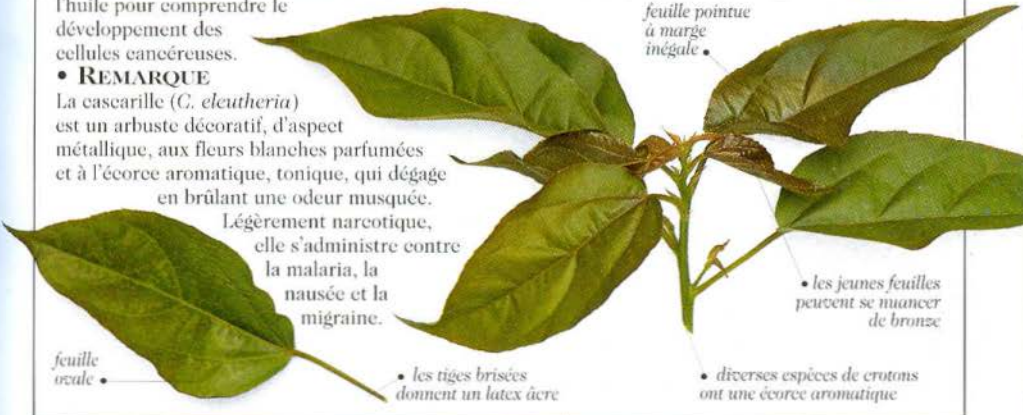
CROTON

Feuilles vert foncé malodorantes. Grappes de fleurs peu visibles. Capsules brunes contenant 3 graines dures et noires.

• **USAGES** L'huile des graines est un purgatif violent, dangereux, qui ne sert plus qu'en cas de constipation extrême ou, en usage externe, comme révulsif. En Chine, des doses infimes de graines traitées combattent épilepsie, malaria et congestion pulmonaire. En Malaisie, on utilise les graines entières pour étourdir le poisson. On a étudié les propriétés cancérigènes de l'huile pour comprendre le développement des cellules cancéreuses.

• **REMARQUE** La cascarille (*C. eleutheria*) est un arbuste décoratif, d'aspect métallique, aux fleurs blanches parfumées et à l'écorce aromatique, tonique, qui dégage en brûlant une odeur musquée. Légèrement narcotique, elle s'administre contre la malaria, la nausée et la migraine.

max. 6 m



feuille pointue à marge inégale

• les jeunes feuilles peuvent se nuancer de bronze

feuille ovale

• les tiges brisées donnent un latex âcre

• diverses espèces de crotons ont une écorce aromatique

Habitat Forêt tropicale mixte ; S.-O.-de l'Inde, Birmanie | Parties utilisées

Famille THYMÉLACÉES | Espèce *Daphne bholua* | Nom local Kagatpate

DAPHNÉ DU NÉPAL

Arbuste semper virens ou caducifolié aux bouquets de fleurs hivernales hautement odorantes et aux baies rouille foncé.

• **USAGES** Au Népal, l'écorce est séchée, trempée, bouillie, lavée, battue puis à nouveau séchée pour la production d'un papier traditionnel, solide et beau. Antiseptique, il peut s'appliquer sur de petites coupures. L'écorce est utilisée pour faire des cordes ; en décoction, elle soulage les fièvres. Un jus de racines combat les désordres intestinaux. Les graines, toxiques, favorisent l'élimination des vers.

• **REMARQUE** L'écorce antiseptique et purgative de *D. papyracea* donne du papier. Le bois-gentil (*D. mezereum*), qui fleurit en fin d'hiver, produit des baies toxiques, purgatives ; son écorce vénéneuse, jadis employée comme stimulant contre les affections chroniques de la peau et les rhumatismes, n'est plus utilisée qu'en homéopathie.

max. 4 m

• feuille pointue, ovale à elliptique

• texture coriace

• feuilles groupées à l'extrémité des branches

• petits bouquets de fleurs parfumées, blanches à roses

• pétioles courts

les fibres de l'écorce donnent un papier solide

Habitat Hautes altitudes tempérées ; E. de l'Himalaya | Parties utilisées

Famille ARALIACÉES | Espèce *Eleutherococcus sieboldianus*

ÉLEUTHÉROCOQUE

Arbuste caduc à feuilles folié à tiges arquées portant au début de l'été des ombelles de fleurs blanc-vert, puis des grappes de fruits noirs.

• **USAGES** Convient aux haies et supporte la pollution urbaine. Elle aurait des propriétés médicinales mais, à ce jour, la recherche s'est concentrée sur *E. senticosus*, dont les racines et les feuilles, moins chères et moins échauffantes, partagent les vertus de *Panax ginseng*. La recherche russe sur les cosmonautes et les athlètes montre qu'elles augmentent l'énergie et la résistance, réduisent le stress. En phytothérapie, *E. senticosus* favorise la sécrétion androgénique.

• **REMARQUE** Elle a été administrée pour soigner les irradiations après la catastrophe de Tchernobyl en 1986.

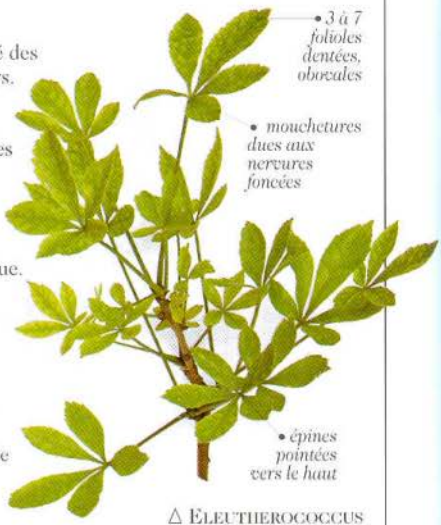
ÉLEUTHEROCOCCUS SIEBOLDIANUS

max. 3 m

▽ ÉLEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS

Le ginseng de Sibérie est un arbuste rustique.

• *poudre de racines*



△ ÉLEUTHEROCOCCUS SIEBOLDIANUS

Habitat Sol pauvre et drainé, ensoleillé ; E. de la Chine, Japon

Parties utilisées

Famille ÉPHÉDRACÉES | Espèce *Ephedra sinica* | Nom local Ma huang

ÉPHÉDRA

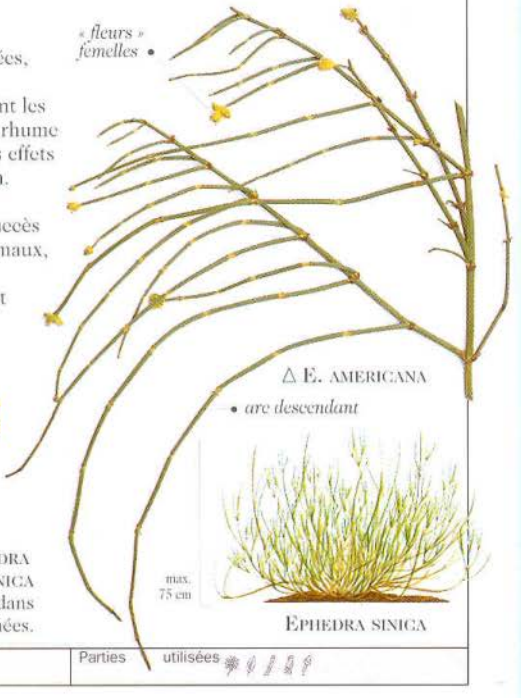
Arbuste primitif à longues tiges cylindriques jointées, feuilles écailleuses et cônes mâles.

• **USAGES** Plusieurs espèces, dont *E. sinica*, sont les sources de l'éphédrine, utilisée contre l'asthme, le rhume des foins et les allergies jusqu'à ce qu'on décèle ses effets secondaires responsables d'une grave hypertension. L'herbe entière possède des alcaloïdes qui compensent ces effets. On y recourt avec succès en Chine depuis 5 000 ans pour les mêmes maux, les rhumatismes, la toux. Les herboristes modernes font de même, apparemment sans effets secondaires.

• **REMARQUE** *E. gerardiana* et *E. americana* sont diurétiques et dépuratifs.

△ EPHEDRA GERARDIANA

△ EPHEDRA SINICA
Alcaloïdes dans tiges séchées.



△ E. AMERICANA

max. 75 cm

EPHEDRA SINICA

Habitat Collines rocheuses, semi-arides ; Chine

Parties utilisées

Famille OLÉACÉES	Espèce *Forsythia suspensa*	Nom local Lian qiao

FORSYTHIA

Arbuste caducifolié portant au printemps des fleurs jaune d'or.

• **USAGES** En Chine, les capsules, antibactériennes et rafraîchissantes, désintoxiquent, réduisent les enflures, favorisent le drainage, combattent grippe, rhume, fièvres, rougeole, varicelle, maux de gorge et furoncles. Elles sont utilisées contre les congestions, les feuilles contre les affections de la peau et les fièvres. Des expériences chinoises ont été menées pour évaluer l'action antitumorale d'une décoction de feuilles et de rameaux sur le cancer du sein.

Habitat Zones tempérées ; Chine	Parties utilisées

Famille RUBIACÉES	Espèce *Gardenia augusta*	Nom local Zhi-zi

GARDÉNIA

Arbuste ou arbrisseau semper virens à fleurs doubles, blanches, au parfum exquis. Fruits rouge-orange.

• **USAGES** L'huile essentielle de fleurs de *G. augusta* (syn. *G. jasminoides*) est utilisée en parfumerie et, en Chine, pour parfumer le thé. En Thaïlande, le fruit colore les aliments en jaune. Fruits et racines sont considérés en Chine comme désintoxicants et fébrifuges ; on les administre en cas d'hépatite et de grippe. Fruits et feuilles peuvent réduire la pression sanguine.

• **REMARQUE** Le fruit de *G. erubescens*, espèce d'Afrique tropicale, sert localement d'épice ; les graines sont utilisées comme cosmétique pour la peau.

Habitat Sol riche, acide, climat tropical humide ; Chine, Japon	Parties utilisées

Famille ÉRICACÉES | Espèce *Gaultheria procumbens* | Nom local Wintergreen

GAULTHÉRIE DU CANADA

Sous-arbrisseau rampant portant des fleurs en été et, de l'automne au printemps, de fausses baies écarlates, aromatiques.

• **USAGES** L'essence est obtenue par distillation de feuilles après 24 heures de macération ; rafraîchissante, d'une riche odeur, elle parfume confiseries et dentifrice. L'huile des feuilles et fruits contient du méthylsalicylate, chimiquement apparenté à l'aspirine ; elle est aisément absorbée par la peau, astringente, diurétique et stimulante. En usage externe, elle calme les douleurs musculaires ; on l'incorpore aux onguents antirhumatismaux et pour les pieds. Elle est utilisée avec d'autres huiles en aromathérapie pour réduire la cellulite. Les Inuits du Labrador (Canada) combattent paralysies, migraines, myalgies et maux de gorge avec une tisane de feuilles.

• **REMARQUE** L'essence peut irriter la peau ; en usage interne, elle demande une surveillance médicale très stricte.

Habitat Bois et marais acides et sableux ; Amérique du N. | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Genista tinctoria* | Nom local Herbe-à-jaunir

GENÊT DES TEINTURIERS

Arbrisseau caducifolié variable à fleurs jaune d'or et petites gousses contenant 4 à 10 graines.

• **USAGES** Les sommités fleuries servent de teinture jaune ; ajoutées au bleu du pastel des teinturiers (guède), elles donnent une teinture verte. La plante était jadis utilisée pour ses propriétés diurétiques, purgatives, légèrement cardiotoniques et pour lutter contre les rhumatismes. Le genêt à balai porte des branches flexibles, idéales pour les balais, et des terminaisons florales narcotiques, d'abord excitantes puis stupéfiantes. La plante entière pourrait servir à combattre certaines tumeurs.

• **REMARQUE** En hommage à sa famille (les Plantagenêts), Henri II d'Angleterre fit d'une fleur de genêt son signe de ralliement.

△ GENISTA TINCTORIA ▷

GENISTA SCOPARIA ▷
(syn. *Cytisus scoparius*)
Genêt à balai : arbrisseau érigé à branches nombreuses et feuilles simples ou trifoliolées.

GENISTA TINCTORIA

Habitat Régions tempérées du N. ; de l'Europe au S.-O. de la Sibérie | Parties utilisées

Famille MALVACÉES | Espèce *Gossypium hirsutum* | Nom local Cotton root

COTON

Remarquables fleurs crème virant au rose pourpré. Capsules s'ouvrant en balle de coton, composées de graines fibreuses blanches ou fauves.

• **USAGES** Le fruit contient des fibres tissées depuis plus de 2 500 ans. On obtient, par pression des graines, une huile comestible et une autre, résiduelle, dont on nourrit le bétail. Le gossypol extrait de l'huile non traitée posséderait une certaine efficacité comme contraceptif masculin. Antiviral et antibactérien, il calme les douleurs menstruelles.

• **REMARQUE** Les fibres de *G. herbaceum* donnent le coton textile.

Habitat Sol riche ; États tempérés et tropicaux des É.-U. | Parties utilisées

Famille HAMAMÉLIDACÉES | Espèce *Hamamelis virginiana* | Nom local Witch hazel

HAMAMÉLIS

Arbuste caducifolié à écorce brune, lisse, et fleurs hivernales parfumées. Les capsules ligneuses éjectent à maturité 2 graines jusqu'à 4 m de distance.

• **USAGES** Le distillat de feuilles et de rameaux floraux est un composant de produits dermatologiques grâce à ses propriétés désinfectantes, astringentes. On l'emploie pour les peaux crevassées, brûlées par le soleil, les contusions, fluxions et éruptions, pour réduire les saignements, varices et hémorroïdes. Les graines sont comestibles et les feuilles donnent une tisane échauffante.

• **REMARQUE** L'hamamélis du commerce contient 14 % d'alcool. L'essence d'hamamélis, beaucoup plus astringente, peut abîmer la peau.

Habitat Zone tempérée ; E. du Canada et des É.-U. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Helichrysum italicum*

IMMORTELLE

Sous-arbrisseau au feuillage intensément argenté portant des fleurs dorées. Le parfum du fruit cylindrique, blanc brillant, rappelle celui du curry.

• **USAGES** La feuille donne aux soupes et aux ragoûts un arôme léger de curry. Il faut l'ôter du plat avant de servir car elle peut déranger l'estomac.

• **REMARQUE** L'essence d'immortelle est une huile essentielle utilisée en aromathérapie contre les infections bactériennes et fongiques, la léthargie et la dépression.

bouquets de petites fleurs jaune moutarde, composants de pots-pourris •

feuilles linéaires argentées à forte senteur de curry •

tige laineuse •

max. 50 cm

HELICHRYSUM ITALICUM

petites feuilles linéaires argentées à légère senteur de curry •

H. ITALICUM VAR. NANA ▷
L'immortelle naine ne dépasse pas 25 cm.

△ H. ITALICUM SSP. SEROTINUM (syn. *H. angustifolium*)

Habitat Lieux ensoleillés et abrités ; S.-O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille BORAGINACÉES | Espèce *Heliotropium arborescens*

HÉLIOTROPE

Arbrisseau portant des inflorescences courbes de fleurs violettes ou blanches. Les petits fruits elliptiques contiennent 4 graines dures.

• **USAGES** La poudre de fleurs parfume certains savons et tales. On extrait une huile pour la parfumerie. Les Incas du Pérou utilisaient la plante fraîche pour réduire la fièvre. Une teinture homéopathique combat l'enrouement de l'orateur.

• **REMARQUE** Le nom vient du grec *helios*, soleil, et *trepein*, tourner. Selon une ancienne croyance, le mouvement de la plante suivait la course du soleil.

• *feuilles vert foncé couvertes d'un duvet court et léger*

• *fleurs à 5 pétales*

• *masses de fleurs pourpres, violettes ou blanches, sentant la cerise*

max. 2 m

feuilles ovales à elliptiques, pointues •

Habitat Sites drainés ; Pérou tropical et tempéré | Parties utilisées

Famille MALVACÉES | Espèce *Hibiscus sabdariffa* | Nom local Ketmie, karkadeh

ROSELLE

Arbuste annuel aussi appelé oseille de Guinée. Les pétales des fleurs jaunes tombent en laissant apparaître les sépales, qui se développent en « fruits » succulents.

• **USAGES** Les fruits donnent une couleur bordeaux et un goût acide aux gelées, sauces, vins et tisanes. On en fait de la confiture. Astringents, ils servent aussi à panser les blessures et à combattre la toux. On ajoute au rhum le jus fermenté du jeune fruit. Les pétales séchés s'utilisent contre les fièvres et le ver solitaire. Le liber donne une fibre solide ressemblant au jute.

• **REMARQUE** Les fleurs de l'hibiscus rose de Chine colorent les aliments en rouge et donnent tisane et cirage. Le jus de pétales sert de mascara aux Chinoises. Dans le Sud-Est asiatique, la plante a des usages médicinaux.

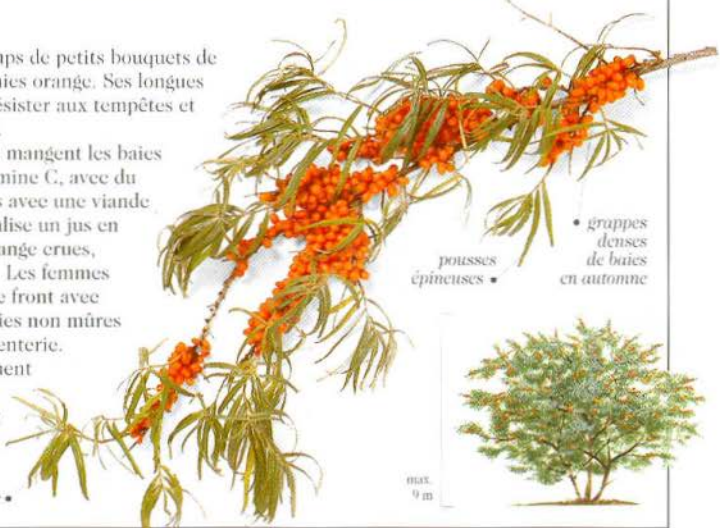
Habitat Sols riches des zones tropicales ; Asie et Afrique | Parties utilisées

Famille ÉLÉAGNACÉES | Espèce *Hippophaë rhamnoides* | Nom local Faux nerprun

ARGOUSIER

Arbuste portant au printemps de petits bouquets de fleurs jaunâtres, puis des baies orange. Ses longues racines lui permettent de résister aux tempêtes et de stabiliser les sols côtiers.

• **USAGES** Les Sibériens mangent les baies astringentes, riches en vitamine C, avec du fromage et du lait, ou cuites avec une viande en sauce. On en commercialise un jus en Europe. Au Népal, on les mange crues, au vinaigre ou en confiture. Les femmes se maquillent les lèvres et le front avec le jus rouge du fruit. Les baies non mûres combattent diarrhée et dysenterie. En application, elles diminuent le saignement. Tiges, feuillage et racines donnent une teinture jaune.



Habitat Côtes tempérées ; Europe, Alpes du Sud (torrents), Asie | Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Hyssopus officinalis*	Nom local Hiope

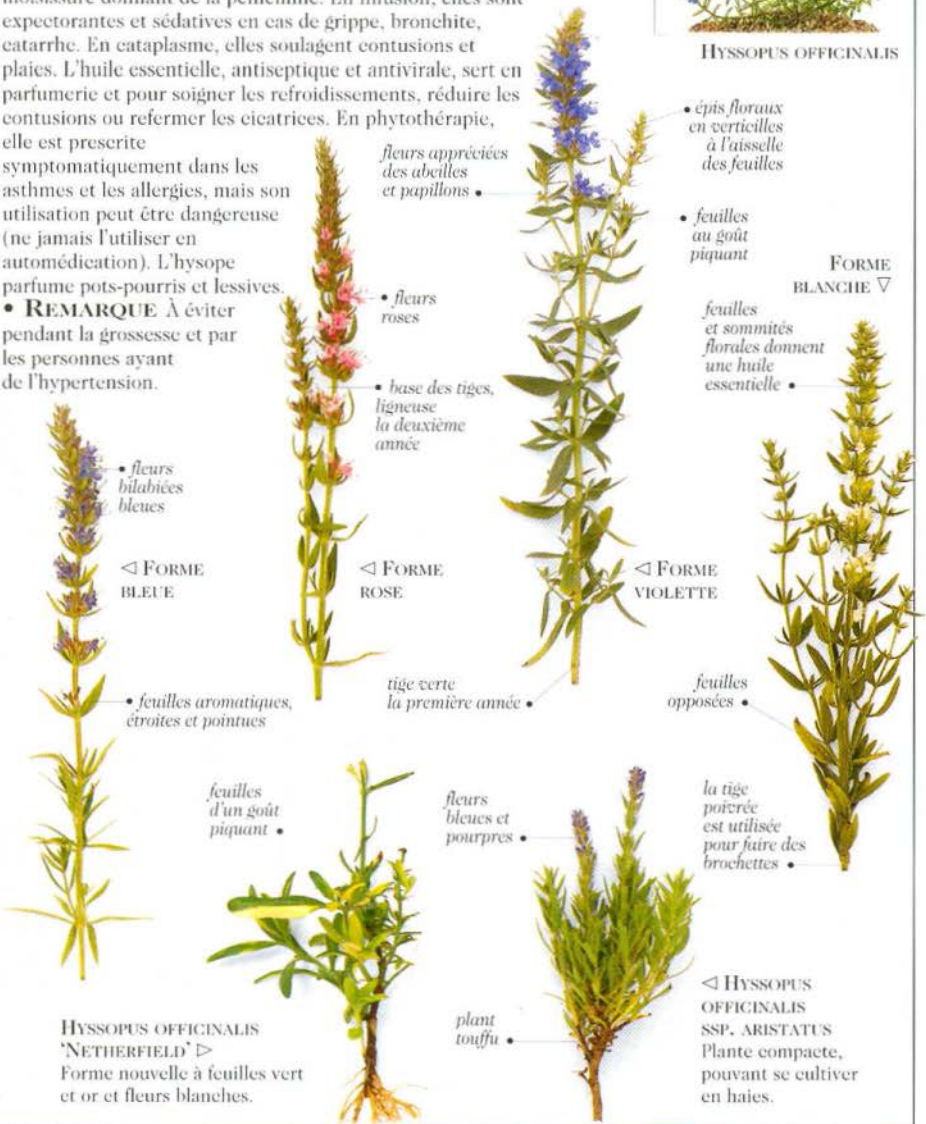
HYSOPE

Arbrisseau ou sous-arbrisseau à feuilles aromatiques semi-persistantes. À la fin de l'automne, épis de fleurs bleues, bilabiées.

• **USAGES** Les feuilles parfument des liqueurs, relèvent desserts et plats salés et aident à digérer les graisses. On les utilisait jadis pour purifier les temples, laver les lépreux. Elles portent une moisissure donnant de la pénicilline. En infusion, elles sont expectorantes et sédatives en cas de grippe, bronchite, catarrhe. En cataplasme, elles soulagent contusions et plaies. L'huile essentielle, antiseptique et antivirale, sert en parfumerie et pour soigner les refroidissements, réduire les contusions ou refermer les cicatrices. En phytothérapie, elle est prescrite symptomatiquement dans les asthmes et les allergies, mais son utilisation peut être dangereuse (ne jamais l'utiliser en automédication). L'hysope parfume pots-pourris et lessives.

• **REMARQUE** À éviter pendant la grossesse et par les personnes ayant de l'hypertension.

HYSSOPUS OFFICINALIS



HYSSOPUS OFFICINALIS 'NETHERFIELD' ▷
Forme nouvelle à feuilles vert et or et fleurs blanches.

◁ HYSSOPUS OFFICINALIS SSP. ARISTATUS
Plante compacte, pouvant se cultiver en haies.

Habitat Sites drainés et ensoleillés ; S. de l'Europe	Parties utilisées

Famille AQUIFOLIACÉES | Espèce *Ilex vomitoria* | Nom local Yaupon

HOUX ÉMÉTIQUE

Arbuste semper virens à fleurs blanches et fruits écarlates.

• **USAGES** Les Amérindiens faisaient infuser les feuilles narcotiquespour préparer un émétique stimulant, le «breuvage noir» qui purifiait les guerriers avant les conseils. Les baies faisant vomir, on les utilise contre les empoisonnements. Les feuilles de plusieurs espèces d'*Ilex* donnent des boissons riches en caféine, bues localement comme le thé : en Amazonie, *I. guayusa* est la source de la *guayusa* stimulante ; *I. paraguariensis* produit le maté, populaire dans toute l'Amérique du Sud, tonique, laxatif, diurétique, décontractant, qui apaise la sensation de faim et dont on dit qu'il accroît la vigueur intellectuelle.

• **REMARQUE** Les feuilles infusées de notre houx *(I. aquifolium)* combattent le rhume et la toux.

◁ ILEX VOMITORIA

• *feuilles luisantes, festonnées*

◁ ILEX PARAGUARIENSIS
Les feuilles séchées de cet arbre semper virens de 15 m donnent le maté.

fleurs blanches parfumées •

baies • toxiques

◁ ILEX AQUIFOLIUM ▷
Les baies de houx étaient supposées protéger du mal, d'où leur rôle dans le folklore de Noël.

• *feuilles généralement épineuses, parfois lisses*

max. 6 m

ILEX VOMITORIA

Habitat Sols humides mais drainés ; S.-E. des É.-U., Mexique | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Indigofera tinctoria* | Nom local Nil-awari

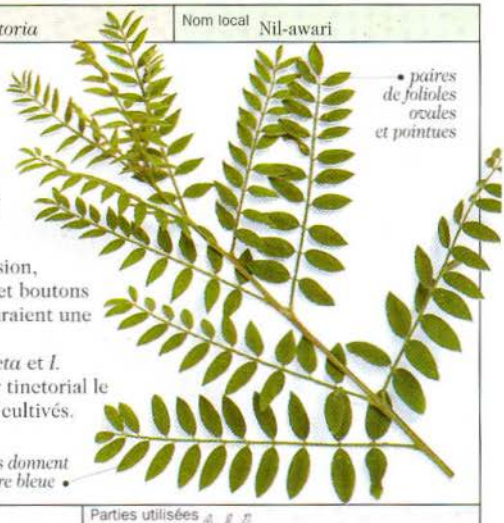
INDIGOTIER

Arbrisseau caducifolié à feuilles pennées et grappes de fleurs estivales violacées.

• **USAGES** Tiges fermentées et feuilles donnent une riche teinture bleue, estimée depuis 4 000 ans. En Inde, les feuilles renforcent le noir des cheveux. En Chine, racines et feuilles sont utilisées en cas de dépression, hypertrophie glandulaire et boutons de chaleur. Les feuilles auraient une activité anticancéreuse.

• **REMARQUE** *I. arrecta* et *I. sumatrana* ont le pouvoir tinctorial le plus élevé et sont les plus cultivés.

max. 2 m



• *paires de folioles ovales et pointues*

feuilles et tiges donnent une célèbre teinture bleue •

Habitat Zone tropicale et subtropicale ; S.-E. de l'Asie | Parties utilisées

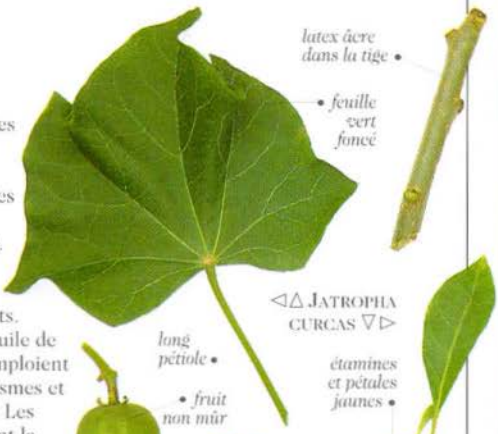
Famille EUPHORBIACÉES | Espèce *Jatropha curcas* | Nom local Ricin d'Amérique

JATROPHA

Arbuste vénéneux, caducifolié, à grandes feuilles lobées, fleurs jaunes et graines ovales.

• **USAGES** Au Népal, l'huile purgative des graines freinerait les saignements et est utilisée comme adjuvant. En applications externes, elle combat brûlures, herpès, eczéma et teigne. Au Ghana, toutes les parties ont des usages médicinaux et la feuille donne des teintures indélébiles rouge, grise et noire. L'huile de graines sert de combustible lampant ainsi qu'à la fabrication de savon et de chandelles. Les graines tiennent lieu de mort-aux-rats.

• **REMARQUE** Feuilles et huile de graines de *J. gossypifolia* s'emploient sous les tropiques en cataplasmes et comme purgatif. Les racines traitent la lèpre. Comme pour *J. curcas*, toutes les parties sont vénéneuses.



◁ JATROPHA GOSSYPIFOLIA Arbuste aux feuilles trilobées qui passent du rougeâtre au vert foncé.

JATROPHA CURCAS

Habitat Lieux ensoleillés ouverts, tropicaux et subtropicaux ; Am. du S. | Parties utilisées

Famille VERBÉNACÉES | Espèce *Lantana camara* | Nom local Shrub verbena

LANTANIER

Arbrisseau vigoureux à petites baies foncées, toxiques, aux fleurs mellifères orange et peu odorantes, ou jaunes, roses ou blanches à senteur citronnée et épicée. Les feuilles ont un fort arôme de sauge.

• **USAGES** Les feuilles contiennent de la lantanine (substance antispasmodique proche de la quinine) et s'utilisent avec précaution contre les fièvres, les affections des bronches et des yeux. La racine est préconisée contre les maux d'estomac, les coliques, comme désintoxicant et pour abaisser la température.

Habitat Terres incultes, tropicales et subtropicales ; É.-U. | Parties utilisées

Famille LYTHRACÉES | Espèce *Lawsonia inerma*

HENNÉ

Arbuste étalé aux fruits bleu-noir.

• **USAGES** Les feuilles donnent la célèbre teinture rouge utilisée comme peinture corporelle, pour colorer cheveux, ongles et vêtements, parfois la crinière des chevaux arabes blancs. Rafraîchissantes, astringentes, elles soulagent fièvres, migraines, piqûres, arthroses et irritations de la peau. Elles sont aussi désodorisantes; les Nubiens les portent sous le bras et des herbiers médiévaux les recommandent pour «les pieds qui sentent mauvais». Écorce, feuilles et fruits servent en médecine populaire. L'essence de fleurs (*mehndi*) est un parfum indien et africain utilisé par les Arabes lors de fêtes religieuses.

• **REMARQUE** Ce parfum est le «camphre» de la Bible et le *cyprinum*, célèbre moyen de séduction de Cléopâtre, dont elle fit asperger les voiles de sa barque avant sa première rencontre avec Antoine.

Habitat Sol drainé, au soleil ; Afrique du N., S.-O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille LAURACÉES | Espèce *Lindera benzoin* | Nom local Laurier-benjoin

LINDERA

Arbuste caducifolié aromatique. Branches froissées exhalant une senteur épicée. Au printemps, bouquets de fleurs pâles, jaune-vert, sur les branches nues. En automne, fruits rouges de la taille d'une olive.

• **USAGES** Le fruit séché et moulu remplace le quatre-épices. Les feuilles fraîches et l'écorce donnent une tisane aromatique, populaire durant la guerre de l'Indépendance américaine. L'écorce et les rameaux sont utilisés en cas de toux, rhume ou dysenterie et réduisent la fièvre. L'huile du fruit est épicée et camphrée ; celle des feuilles rappelle la lavande ; celle de l'écorce et des rameaux évoque la gaulthérie du Canada.

• **REMARQUE** L'espèce chinoise *L. strychnifolia* a des feuilles aromatiques et des racines en saucisse, à usage médicinal. Les feuilles sont préconisées en application, les racines en décoction. Elles réduisent douleur, inflammations, congestion (notamment d'origine gastrique), maux de tête, rhumatismes des jambes et du dos, hernies et troubles menstruels.

LINDERA BENZOIN

△ LINDERA STRYCHNIFOLIA
Arbuste semper virens de 10 m portant des branches couvertes d'un duvet rouille, des fleurs jaunâtres et des baies noires.

Habitat Bois touffus ; E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Lavandula* sp.	Nom local Divers

LAVANDE

Il existe 28 espèces de ce sous-arbrisseau vivace et aromatique. Petites feuilles linéaires persistantes. Épis de fleurs bilabiées.

• **USAGES** Les glandes à huile aromatique, présentes sur toutes les parties aériennes de la plante, se concentrent sur les fleurs qu'on utilise dans les confitures, vinaigres, pâtisseries, crèmes, plats provençaux. On les cristallise dans un but décoratif. Séchées, elles parfument linge et pots-pourris. L'eau de fleurs est un tonifiant classique de la peau qui accélère le renouvellement cellulaire, et un antiseptique qui combat l'acné. La tisane de fleurs est indiquée en cas d'anxiété, maux de tête, flatulences, nausée, agitation ou mauvaise haleine. Les sommités florales, surtout celles de la lavande aspic (*L. latifolia*), écartent les mouches. L'huile essentielle, très estimée en parfumerie et en médecine, est antiseptique, légèrement sédative, antalgique sur les piqûres d'insectes, relaxante dans le bain. Elle soulage brûlures, maux de gorge et de tête, rhumatismes, insomnie, dépression, hypertension, congestion lymphatique, mauvaise digestion et troubles menstruels. En phytothérapie, elle freine le tonus neuro-végétatif, principalement le système sympathique. La meilleure est celle de la lavande officinale.

△ LAVANDULA ANGUSTIFOLIA 'LODDEN PINK'
Plante atteignant 45 cm.

LAVANDULA △ ANGUSTIFOLIA 'HIDCOTE'
Cultivar à croissance lente, atteignant 40 cm.

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA ▷
Elle peut atteindre 75 cm.

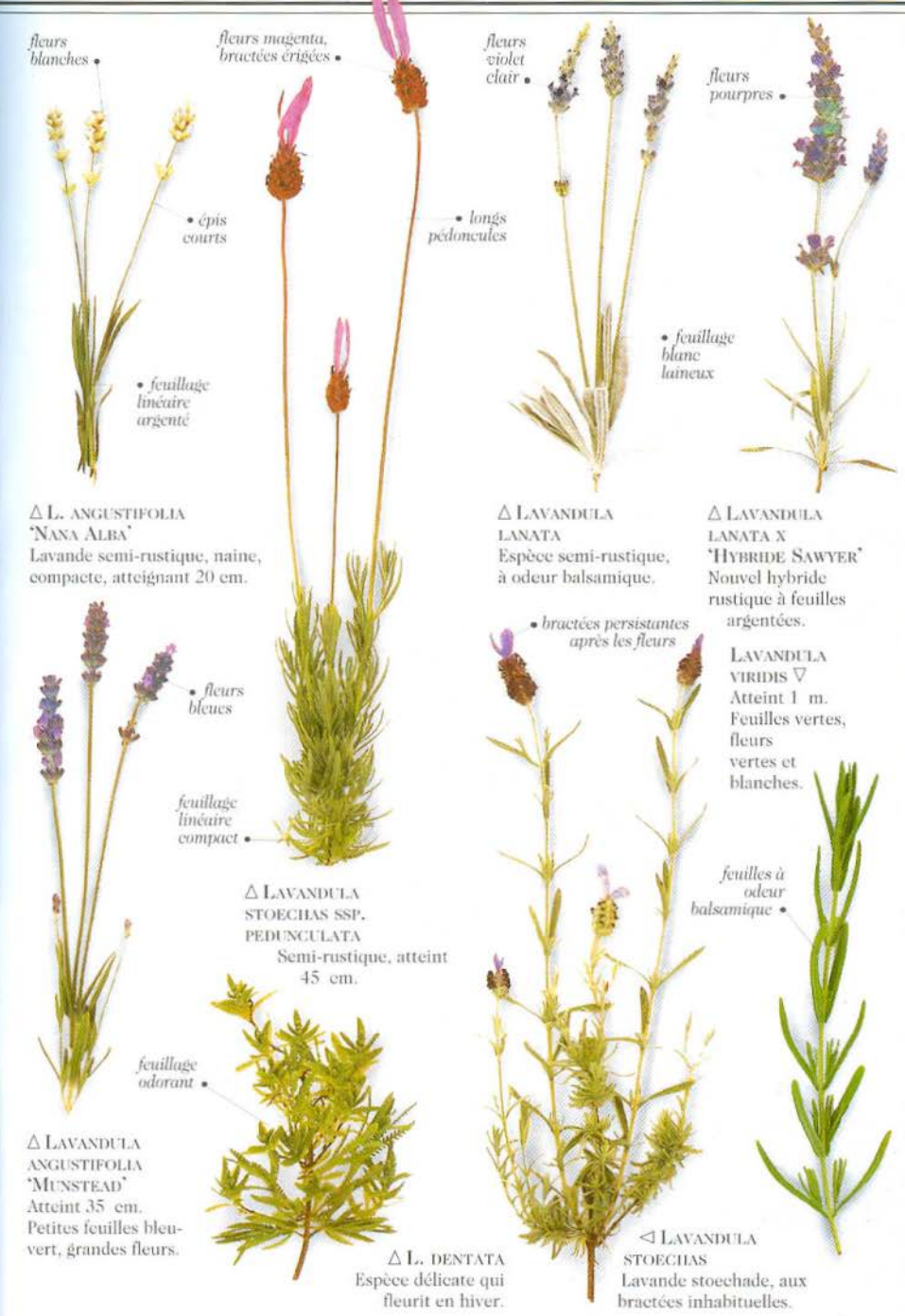
LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

LAVANDULA △ ANGUSTIFOLIA 'VERA'
Lavande vraie aux feuilles plus argentées et compactes que la lavande officinale.

LAVANDULA △ ANGUSTIFOLIA 'FOLGATE'
Lavande compacte atteignant 45 cm, à feuilles étroites gris-vert.

LAVANDULA △ ANGUSTIFOLIA 'TWICKEL PURPLE'
Plante buissonnante et compacte à feuilles vertes, parfois empourprées.

Habitat Sites ensoleillés, régions tempérées chaudes ; Méditerranée	Parties utilisées



△ L. ANGUSTIFOLIA 'NANA ALBA'
Lavande semi-rustique, naine, compacte, atteignant 20 cm.

△ LAVANDULA LANATA
Espèce semi-rustique, à odeur balsamique.

△ LAVANDULA LANATA X 'HYBRIDE SAWYER'
Nouvel hybride rustique à feuilles argentées.

LAVANDULA VIRIDIS ▽
Atteint 1 m. Feuilles vertes, fleurs vertes et blanches.

△ LAVANDULA STOECHAS SSP. PEDUNCULATA
Semi-rustique, atteint 45 cm.

△ LAVANDULA ANGUSTIFOLIA 'MUNSTEAD'
Atteint 35 cm. Petites feuilles bleu-vert, grandes fleurs.

△ L. DENTATA
Espèce délicate qui fleurit en hiver.

◁ LAVANDULA STOECHAS
Lavande stoechade, aux bractées inhabituelles.

Famille SOLANACÉES | Espèce *Lycium chinense*

LYCIET DE CHINE

Arbrisseau caducifolié portant des feuilles vert vif sur des tiges courbes et des fleurs pourpres en été. Les baies sont durables et apparaissent en automne ou au début de l'hiver.

• **USAGES** Les baies, l'écorce des racines et occasionnellement les feuilles servent en médecine chinoise à remonter le moral et à tonifier le foie, les reins et le sang. Le lyciet est également préconisé dans les cas de pneumonie infantile, de diabète, de tuberculose et de troubles de la vue résultant de la malnutrition. Associé à d'autres herbes, il ralentit le vieillissement, améliore le développement musculaire et prévient le grisonnement, les rides et la pigmentation. En phytothérapie, *L. barbarum* permet de stimuler la sécrétion d'hormones thyroïdiennes et de progestérone.

• **REMARQUE** Le lyciet est souvent inclus dans des repas médicinaux chinois.

Habitat Zone tempérée ; E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille BERBÉRIDACÉES | Espèce *Mahonia aquifolium* | Nom local Oregon grape

MAHONIA

Arbuste semper virens (syn. *Berberis aquifolium*) à écorce gris-brun et feuilles vert foncé virant au rouge-pourpre en automne. Fleurs odorantes. Baies noires violacées.

• **USAGES** La racine et les drageons intéressent les herboristes pour soulager les affections dermatologiques, eczéma, acné, psoriasis ou engelures. On les donne pour ouvrir l'appétit, supprimer les nausées et réduire les inflammations rhumatismales car ils agissent comme un tonique du foie et du système digestif. La racine donne une teinture jaune. À éviter durant la grossesse.

• **REMARQUE** Des expériences ont montré une activité potentiellement anticancéreuse chez *M. japonica*.

Habitat Lieux ouverts tempérés ; N.-O. de l'Amérique | Parties utilisées

Famille EUPHORBIACÉES | Espèce *Manihot esculenta* | Nom local Manioc, tapioca

CASSAVE

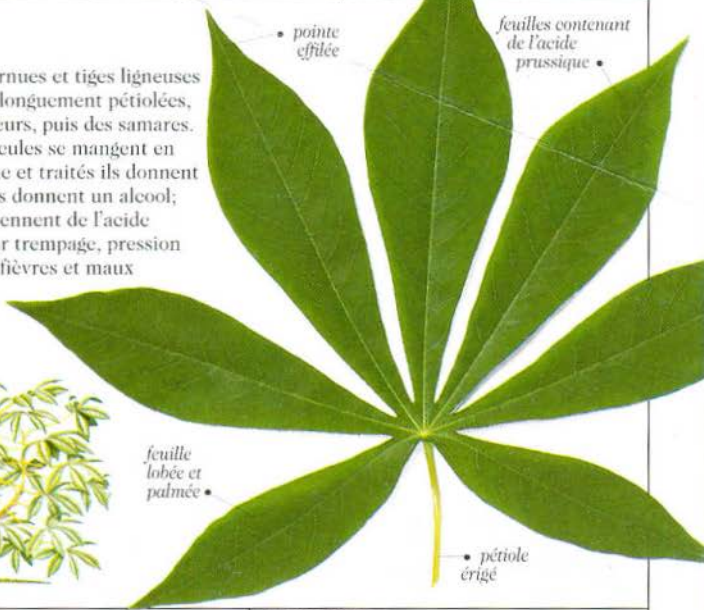
Plante à grandes racines charnues et tiges ligneuses à latex portant des feuilles longuement pétiolées, de grandes grappes de fleurs, puis des samares.

• **USAGES** Les tubercules se mangent en légume; réduits en farine et traités ils donnent le tapioca; fermentés, ils donnent un alcool; certaines variétés contiennent de l'acide prussique à éliminer par trempage, pression ou cuisson. On combat fièvres et maux de tête par une application de feuilles.

• *racine féculente*

• *racine tubérisée charnue*

max. 3 m



• *pointe effilée*

feuilles contenant de l'acide prussique •

feuille lobée et palmée •

• *pétiole érigé*

Habitat Sol profond et riche, plaines tropicales ; Amérique du S.

Parties utilisées

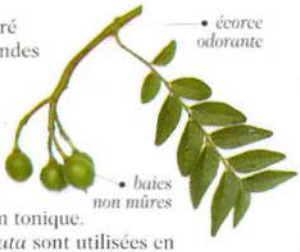
Famille RUTACÉES | Espèce *Murraya koenigii* | Nom local Karapincha, curry leaf

MURRAYA

Arbuste ou arbre semper virens au bois cuivré portant des feuilles à l'odeur épicée et de grandes panicules de petites fleurs blanches.

• **USAGES** Les feuilles fraîches sont un condiment courant en Inde, surtout dans la cuisine végétarienne méridionale et dans les curries, notamment de Madras et du Tamil Nadu. Elles perdent leur saveur en séchant. Écorce, feuilles et racines donnent un tonique.

• **REMARQUE** Les feuilles de *M. paniculata* sont utilisées en cas de troubles menstruels et de gonorrhée. Comme les racines, elles ont une action circulatoire, sédative, anti-inflammatoire.



• *écorce odorante*

• *baies non mûres*

max. 6 m

◁▽△ MURRAYA KOENIGII (syn. *Chalcas koenigii*)

feuille persistante •

• *feuille sentant le citron*

• *fleurs sentant le jasmin*

folioles finement dentées, alternes, à l'arôme épicé •

◁ MURRAYA PANICULATA (syn. *Chalcas exotica*)
Feuilles, écorce et fleurs aromatiques, baies rouges décoratives.

Habitat Forêts subtropicales ; Asie

Parties utilisées

Famille MYRICACÉES | Espèce *Myrica cerifera* | Nom local Arbre à cire

CIRIER

Arbuste semper virens à floraison printanière. Chatons mâles et femelles sur des arbustes séparés. Baies vert pâle, recouvertes de cire.

• **USAGES** Les baies du cirier assaisonnent la viande et donnent une cire à l'odeur balsamique utilisée pour les bougies, la mousse à raser et les cosmétiques. L'écorce des racines, tonifiante, astringente, antibactérienne, stimule la circulation du sang, le drainage lymphatique et combat les infections intestinales et gastriques. Les feuilles des trois espèces donnent une tisane contre la fièvre.

• **REMARQUE** Les feuilles parfumées du piment royal éloignent les insectes, dont les mites.

Habitat Fourrés humides ; E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

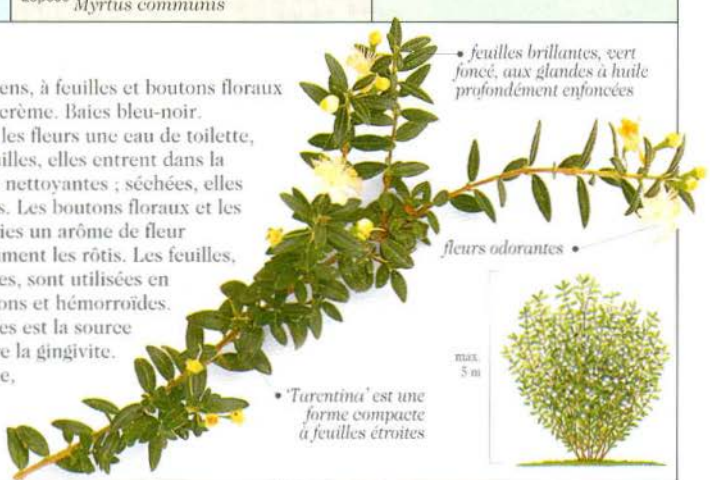
Famille MYRTACÉES | Espèce *Myrtus communis*

MYRTE

Arbuste dense, semper virens, à feuilles et boutons floraux aromatiques. Fleurs blanc-crème. Baies bleu-noir.

• **USAGES** On fait avec les fleurs une eau de toilette, l'«eau d'ange». Avec les feuilles, elles entrent dans la composition de pommades nettoyantes ; séchées, elles complètent les pots-pourris. Les boutons floraux et les baies donnent aux pâtisseries un arôme de fleur d'oranger, les feuilles parfument les rôtis. Les feuilles, antiseptiques et astringentes, sont utilisées en décoction pour les contusions et hémorroïdes. L'huile essentielle de feuilles est la source du myrtol, préconisé contre la gingivite.

• **REMARQUE** Le myrte, symbole de beauté et de chasteté, fait partie des bouquets de mariée.



Habitat Sol drainé, au soleil ; Méditerranée, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille BERBÉRIDACÉES | Espèce *Nandina domestica* | Nom local Bambou sacré

NANDINE DOMESTIQUE

Arbrisseau décoratif à feuillage persistant ou semi-caduc. Bouquets de tiges érigées, ressemblant à celles du bambou. Feuillage touffu vers la cime, marqué de rouge au printemps, virant au rouge pourpré en automne. Fleurs blanches. Baies rouge vif persistantes.

• **USAGES** Racines et tiges sont utilisées en Indonésie et en Chine pour faire tomber la fièvre et, comme sédatif léger, pour apaiser la toux en cas de grippe, bronchite ou coqueluche. Elles tonifient l'estomac, diminuent la diarrhée après une indigestion ou une gastro-entérite. Selon la tradition, elles fortifient os et muscles endoloris après une blessure.

• **REMARQUE** Traditionnellement, le bois aromatique, à grain fin, servait à faire les baguettes de table au Japon, où les cultivars sont appréciés.

Habitat Vallons humides, coteaux, fourrés ; Chine, Japon | Parties utilisées

Famille PLOMBAGINACÉES | Espèce *Plumbago zeylanica* | Nom local Elanitul

PLOMBAGO DE CEYLAN

Sous-arbrisseau semper virens. Branches anguleuses, fleurs blanches, capsules pentagonales. Longues racines succulentes, âcres et vénéneuses.

• **USAGES** En médecine tropicale, les feuilles sont préconisées en usage externe contre les rhumatismes, en usage interne contre le vertige et la miction douloureuse. La racine accroît la capacité digestive, combat la dysenterie, mais est abortive à forte dose. Une pâte de racines détruit les bactéries et les unicellulaires. Vésicante, elle est néanmoins appliquée sur les manifestations dermatologiques chroniques. Au Népal, les racines combattent la calvitie. Au Ghana, une décoction huileuse est utilisée en traitement complémentaire contre le cancer de l'estomac. En Europe, on préconise une infusion froide de racines contre la grippe.

• **REMARQUE** Le nom de *Plumbago* vient de ce qu'on croyait cette plante capable de guérir le saturnisme.

Habitat Régions tropicales, lieux ouverts ; du S.-E. de l'Asie à l'Australie | Parties utilisées

Famille APOCYNACÉES | Espèce *Rauvolfia serpentina* | Nom local Serpentaire de l'Inde

RAUVOLFIA

Sous-arbrisseau semper virens. Feuilles verticillées le long de la tige. Fleurs rouges et petits fruits, généralement présents en même temps.

• **USAGES** La médecine âyurveda utilise la racine depuis 3 000 ans pour combattre l'hypertension, l'insomnie et certaines formes de démence. La médecine occidentale a isolé la réserpine, un alcaloïde actif, tranquillisant, utilisé contre l'hypertension, dont la maniaco-dépression est un effet secondaire. L'extrait n'est donc plus guère utilisé. La plante entière contient 50 autres alcaloïdes qui neutralisent la réserpine, et son usage se poursuit.

• **REMARQUE** Gandhi en buvait une tisane calmante.

• *jeune pousse avec verticille de feuilles*

• *feuilles ovales à elliptiques, pointues*

bouquets de fleurs rouges à extrémité crème, drupes non mûres •

• *nervure centrale proéminente*

• *racine séchée contenant de la réserpine, un hypotenseur*

Habitat Climat à mousson avec saison sèche ; Inde | Parties utilisées

Famille GROSSULARIACÉES | Espèce *Ribes nigrum* | Nom local Groseillier noir

CASSISSIER

Arbrisseau caducifolié non épineux, à odeur musquée. Fin du printemps, grappes de fleurs blanc verdâtre puis baies noires comestibles.

• **USAGES** Le fruit se prépare en confitures, desserts, cordiaux, vins de fruits et liqueur. Astringentes, rafraîchissantes, les feuilles jouent sur la tension. En tisane, elles luttent contre diarrhée, rhume, maux de gorge et enrouement. Celles du groseiller à maquereau diminuent la dysenterie et pansent les blessures. L'infusion de fruits est utilisée en cas de laryngite, hypertension, faiblesse des capillaires. La pulpe donne l'acide gamma-linoléique et s'utilise en masques. Les bourgeons sont très utilisés en phytothérapie pour stimuler la sécrétion de cortisol au niveau de la glande surrénale.

▽ △ RIBES NIGRUM

feuilles lobées •

• *fruit hérissé, jaune-vert*

△ RIBES UVA-CRISPA
Le groseillier à maquereau est épineux, feuilles très dentées et fleurs rose-vert.

les baies contiennent de la vitamine C et une huile essentielle •

Habitat Haies humides ; Europe, Himalaya, Asie centrale | Parties utilisées

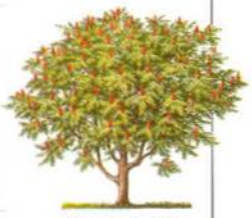
Famille ANACARDIACÉES	Espèce *Rhus typhina*	Nom local Amarante

SUMAC DE VIRGINIE

Arbuste caducifolié à feuilles étroites tournant au vermillon en automne et panicules denses donnant, après floraison, des baies acides.

• **USAGES** Les Romains utilisaient les fleurs pour colorer le riz. Les fruits aigres du sumac des corroyeurs sont appréciés dans la cuisine orientale. Le jus des graines trempées ou des fruits séchés s'emploie dans les sauces de salades, les yaourts, les marinades. La poudre de fruits assaisonne poissons et viandes. *R. toxicodendron* est utilisé en homéopathie contre les rhumatismes. Ce genre de sumac vénéneux est extrêmement toxique.

max. 10 m



RHUS TYPHINA

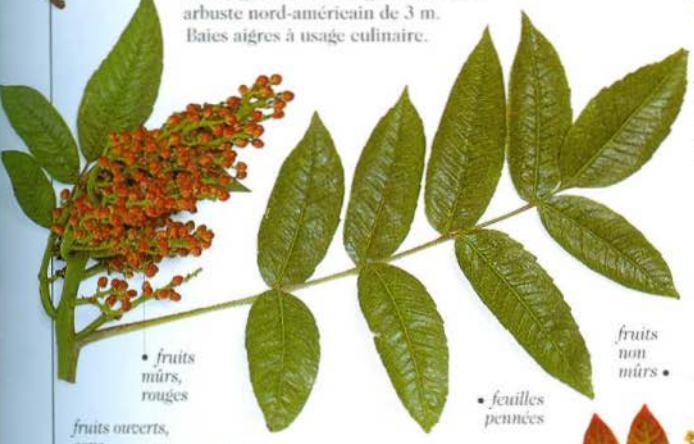
grappes de fruits rouge brique donnant la « limonade indienne » aux É.-U. •

△ RHUS TYPHINA

• *on fait une boisson avec les fruits séchés*

◁ ▽ RHUS GLABRA
Sumac glabre, ou vinaigrier : arbre ou arbuste nord-américain de 3 m. Baies aigres à usage culinaire.

RHUS COPALLINA ▽
Sumac de montagne, caducifolié. Son fruit relève une boisson. Sa racine soigne la dysenterie.

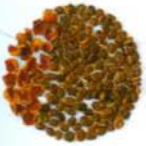


• *fruits mûrs, rouges*

• *feuilles pennées*

fruits non mûrs •

fruits ouverts, sans graine •



• *graines brunes extraites du fruit*

fruits séchés •

feuilles rouges d'automne, utilisées en tannerie et en teinturerie •

◁ △ RHUS CORIARIA
Les fruits du sumac des corroyeurs sont les plus savoureux. On les fait tremper pour en extraire un jus acide et fruité.

• *rameaux rougeâtres*

Habitat Broussailles sèches ; E. de l'Amérique du N.	Parties utilisées

Famille ROSACÉES	Espèce *Rosa* sp.	Nom local Divers

ROSIER

Arbuste épineux généralement caducifolié, feuilles comptant jusqu'à 9 folioles. Fleurs en été. Cynorrhodons en automne.

• **USAGES** Aromatiques, cosmétiques, médicinaux, culinaires, artisanaux. Pétales frais et eau de rose parfument pâtisseries et plats cuisinés. On cristallise les roses à des fins décoratives. L'églantier, ou rosier sauvage (*R. canina*), est la principale source des cynorrhodons consommés en confiture, sirop, tisane et vin de fruits. Ses bourgeons sont prescrits en phytothérapie pour stimuler la sécrétion de glucocorticoïdes (cortisol) par la glande surrénale. La tisane de feuille, légèrement laxative, est appliquée en cataplasme sur les blessures. Associée au grand amour et à la féminité, la rose est estimée des aromathérapeutes pour ses qualités rajeunissantes. L'essence de roses de l'Amazone est utilisée en chirurgie pour hâter la cicatrisation.

ROSA CANINA

• *fleur parfumée*

églantines blanches ou roses à 5 pétales •

• *fleurs solitaires ou groupées, sépales verts*

folioles dentées vert moyen •

• *les pétales séchés parfument et colorent les pots-pourris*

◁ △ ROSA CANINA ▽

• *tiges vigoureuses, courbées ou grimpantes, forts aiguillons pointés vers le bas*

• *les pétales parfument les loukoums, des plats arabes et indiens*

5 à 7 folioles dentées, elliptiques •

cynorrhodons rouges •

feuilles lisses, pointues •

• *pétales parfumés à base amère, qu'on effeuille comme aromatisant*

poils raides •

◁ ROSA DAMASCENA 'TRIGINTIPETALA'
La rose de Damas, l'une des plus parfumées, est cultivée pour son essence.

cynorrhodons séchés •

△▽ ROSA CANINA

• *frais, les cynorrhodons sont riches en vitamines C, B, E et K*

• *généralement 5 à 7 folioles dentées*

• *feuilles caduques gris-vert*

• *les boutons de fleurs sont séchés entiers pour les pots-pourris et les compositions florales*

il faut filtrer la tisane de cynorrhodons pour éliminer les poils irritants •

Habitat Zones tempérées et subtropicales ; Chine	Parties utilisées

fleur simple, rose profond, au parfum léger •

ROSA RUBIGINOSA △▷
(syn. *R. eglanteria*)
Le port touffu du rosier rouillé, dont les feuilles sentent la pomme, convient aux haies aromatiques.

• 5 à 9 petites folioles dentées, au parfum de pomme

fleurs donnant l'essence de roses par distillation ou enfleurage •

fleur parfumée utilisée en cuisine et dans les cosmétiques •

• pétales odorants de roses anciennes

FLEURS CUEILLIES △
Rose 'Charles de Mills' et pétales de 'Maiden's Blush', 'Mme Isaac', 'Pereire', 'Alba Maxima' et 'Old Blush'.

• pétales rayés, odorants

• stipule étroite

• bouton parfumé

• sépales

• grandes bractées vertes

ROSA GALLICA 'VERSICOLOR' ▷
Rosemonde : arbuste de 2 m aux tiges épineuses. Fleurs parfumées, semi-doubles, à pétales rayés de rouge, rose et blanc. Nommé d'après la Belle Rosemonde, maîtresse d'Henry II d'Angleterre.

pétales rose profond •

ROSA GALLICA 'OFFICINALIS' ▽▷
La rose rouge officinale, ou rose de Provins, est populaire depuis le Moyen Âge. Le parfum de ses fleurs semi-doubles, d'un rose profond, augmente après séchage. On en extrait l'eau de rose.

pétales cramoisis •

• folioles dentées et plissées

fleur parfumée •

◁△ ROSA RUGOSA
Rosier rugueux : arbrisseau érigé aux tiges très épineuses. Fleurs simples, parfumées. Grands cynorrhodons rouges, source de vitamine C. Racine à usage médicinal en Chine.

Famille LABIÉES	Espèce *Rosmarinus officinalis*	Nom local Roumaniéou

ROMARIN

Arbuste dense, semper virens, aromatique, à feuilles résineuses en aiguille. Au printemps, fleurs bleues délicates, riches en pollen, appréciées par les abeilles.

• **USAGES** La feuille est une ancienne herbe condimentaire utilisée surtout en Italie et avec les fruits de mer, le porc, l'agneau. Antiseptique, antioxydante, elle conserve la nourriture, aide à la digestion des graisses, entre dans des composés amaigrissants. Les fleurs fraîches servent de garniture et sont cristallisées à des fins décoratives. Distillées, elles donnent une eau de soins oculaires. L'extrait de feuilles est présent dans l'eau de Cologne, des rinçages pour cheveux foncés, des shampoings antipelliculaires. Le romarin stimule la circulation, soulage l'arthrose, accroît l'irrigation sanguine.

• **REMARQUE** Le distillat de sommités florales est revigorant, antibactérien et antifongique. Il stimule le système nerveux central et la circulation, en apaisant les douleurs musculaires.

◁ ROSMARINUS OFFICINALIS 'SEVERN SEA'
Forme semi-rustique, recourbée.

• *fleurs bleu vif*

• *fleurs bleu-violet*

• *feuilles minces*

ROSMARINUS OFFICINALIS 'PROSTATUS' ▷
Forme rampante.

• *feuilles étroites*

▽ ROSMARINUS OFFICINALIS 'SUFFOLK BLUE'
Cultivar rustique à fleurs bleu ciel.

• *petites fleurs bilabiées*

◁ ROSMARINUS OFFICINALIS

• *tiges pâles*

fleurs blanches •

◁ ROSMARIN OFFICINAL BIGARRÉ
Forme variable à feuilles vert foncé et jaune.

◁ ROSMARINUS OFFICINALIS 'ALBUS'
Fleurs ayant parfois des veines de couleur lavande.

pointe dorée •

• *feuilles coriaces sessiles*

• *feuilles vert vif*

• *fleurs pâles*

◁ ROSMARINUS OFFICINALIS 'ROSE DE MAJORQUE'
Cultivar semi-rustique à fleurs rose clair.

• *feuilles vert foncé*

feuillage dense •

max. 2 m

pousse verticale •

◁ ROSMARINUS OFFICINALIS 'MISS JESSOP'S UPRIGHT'
Cultivar rustique, idéal pour les haies.

ROSMARINUS OFFICINALIS

Habitat Sols drainés, au soleil ; Méditerranée	Parties utilisées

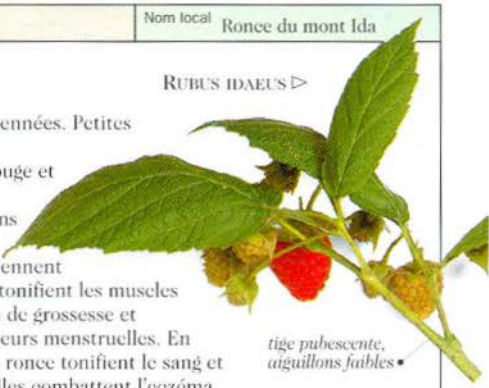
Famille ROSACÉES | Espèce *Rubus idaeus* | Nom local Ronce du mont Ida

FRAMBOISIER

Pousses bisannuelles à épines nombreuses. Feuilles pennées. Petites fleurs blanches. Délicieux fruit rouge.

• **USAGES** Les framboises donnent une teinture rouge et un masque pour les peaux rougies ; elles combattent l'anémie. En Chine, elles sont proposées contre affections rénales et énurésie. Les feuilles (bien séchées pour en éliminer les toxines) contiennent du tanin. En tisane, elles tonifient les muscles utérins et pelviens en fin de grossesse et peuvent réduire les douleurs menstruelles. En décoction, les feuilles de ronce tonifient le sang et la peau. En cataplasme, elles combattent l'eczéma.

RUBUS IDAEUS ▷



tige pubescente, aiguillons faibles •

• *fleurs roses ou blanches*

• *pédoncule épineux*

• *mûres juteuses, noir violacé, riches en fibres et en vitamine C*

• *3 à 5 folioles dentées*

max. 1,50 m

RUBUS IDAEUS

RUBUS FRUTICOSUS △▷ (syn. *R. ulmifolius*)
Les mûres, fruits de la ronce, donnent une teinture gris-bleu.

Habitat Sols humides et fertiles ; Europe, N. de l'Asie, Japon | Parties utilisées

Famille LILIACÉES | Espèce *Ruscus aculeatus* | Nom local Petit houx

FRAGON

Cet arbuste semper virens donne chaque année un faisceau de tiges portant des cladodes (rameaux larges, plats, à l'aspect de feuilles) à extrémité épineuse. Minuscules fleurs violettes. Baies rouges, luisantes.

• **USAGES** Les jeunes pousses, comestibles, ressemblent aux asperges. On a utilisé les cladodes pour traiter les affections de l'utérus, les racines contre l'arthrite. Des recherches ont montré que la plante entière réduit inflammation et rétrécissement des vaisseaux sanguins. Elle est très utilisée par voie externe et interne contre les hémorroïdes, les varices et les engelures.

• *cladode ovale*

baie rouge luisante •

faisceau de tiges sortant du rhizome •

max. 1,25 m

• *minuscules fleurs violettes*

Habitat Bois secs ; Europe tempérée | Parties utilisées

Famille RUTACÉES	Espèce *Ruta graveolens*	Nom local Rue des jardins

RUE

Sous-arbrisseau semper virens ; feuilles aromatiques bleuâtres, profondément lobées ; fleurs jaunes en été.

• **USAGES** Employées avec modération, les feuilles amères, riches en fer et minéraux, donnent un goût musqué aux aliments et à des alcools (dont la *grappa*). Stimulante mais abortive, la rue fortifie les capillaires. Antispasmodique, elle combat hypertension, épilepsie et coliques. Un collyre de feuilles, utilisé par L. de Vinci et Michel-Ange, soulage les yeux fatigués. La feuille séchée est un insecticide puissant et un germicide utile pour les blessures. L'essence s'utilise en parfumerie.

• **REMARQUE** La sève peut causer des éruptions cutanées.

fleurs estivales jaunes •

feuilles bleu-vert couvertes de glandes à huile essentielle d'odeur forte •

△ RUTA GRAVEOLENS

RUTA GRAVEOLENS

max. 60 cm

les feuilles peuvent redevenir vertes •

RUTA GRAVEOLENS 'VARIEGATA' ▷
Les feuilles ont la même senteur que celles de la rue commune mais les vertus médicinales n'en ont pas été vérifiées.

Habitat Sol drainé ou rocheux, au soleil ; S.-E. de l'Europe	Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Satureja montana*	Nom local Sarriette des montagnes

SARRIETTE VIVACE

Feuilles très aromatiques, persistantes, étroites et pointues. La plante porte des fleurs minuscules.

• **USAGES** Les feuilles, surtout celles de la sarriette annuelle, plus raffinée, exaltent la saveur de tous les plats de haricots, même en boîte ou surgelés. Leur goût épicé, poivré, parfume traditionnellement truite, salami, sauce au raifort, liqueurs digestives et toniques. La sarriette peut aider à maigrir et à digérer les repas lourds. Les terminaisons florales astringentes et antiseptiques s'emploient en gargarismes et en vaporisations sur les peaux grasses.

• **REMARQUE** Les feuiles écrasées soulagent les piqûres d'abeille.

SATUREJA HORTENSIS ▷
La sarriette annuelle a un feuillage moins touffu, plus arrondi. À la fin de l'été, fleurs lilas à blanches.

• *feuilles à l'arôme délicat*

• *feuilles sessiles vert foncé*

• *nombreuses branches*

max. 50 cm

• *feuilles couvertes de glandes*

◁ SATUREJA SPICIGERA (syn. *S. repandra*)
Plante rampante formant un tapis de feuilles savoureuses vert vif.

• *fleurs blanches*

◁ △ SATUREJA MONTANA

Habitat Sol drainé, au soleil, régions tempérées ; S. de l'Europe	Parties utilisées

Famille Composées	Espèce *Santolina chamaecyparissus*	Nom local Faux cyprès

Santoline

Sous-arbrisseau dense. Feuillage persistant à lobes finement divisés, à l'arôme piquant de citron. Fleurs jaune moutarde à la fin de l'été. Capsule sèche, oblongue.

• **Usages** Les feuilles parfument les pots-pourris, les brindilles placées dans les vêtements, le linge, les tapis, les livres, en chassent les mites. On mélange les feuilles avec de la camomille et du tussilage pour faire un tabac d'herbes. La fleur séchée est décorative. La plante, très estimée au Moyen Âge, se cultive en bordures et parterres. Elle détruit les vers intestinaux, purifie les reins, stimule les règles et est conseillée contre la jaunisse. Une lotion de fleurs et de feuilles soigne teigne et gale.

◁ △ Santolina chamaecyparissus (syn. *S. incana*)

◁ Santolina viridis (syn. *S. virens*) Plante petite mais de forte propagation. Feuilles odorantes.

△ Santolina pinnata ssp. neapolitana (syn. *S. neapolitana*) Grand arbrisseau d'Italie du Sud aux feuilles argentées. Fleurs jaunes en été.

Santolina ▷ rosmarinifolia Arbrisseau à feuille vert saule.

◁ Santolina chamaecyparissus 'Lemon Queen' Forme compacte à fleurs crème.

Habitat Sol drainé, au soleil ; Méditerranée	Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Salvia elegans*

SAUGE ÉLÉGANTE

Sauge semi-rustique à feuilles ovales bordées de rouge et tiges rouges. Grappes de fleurs écarlates en hiver.

• **USAGES** Les feuilles à senteur d'ananas relèvent volaille, porc et fromages. Les jeunes feuilles frites sont servies avec de la crème. Les feuilles parfument les pots-pourris et peuvent se brûler : la fumée désodorisante combat les odeurs ménagères, comme les feuilles elles-mêmes.

• **REMARQUE** *S. lavandulifolia* est un nettoyant astringent. Les graines de *S. hispanica* donnent une boisson tonique et une huile utilisée en peinture.

◁ SALVIA ELEGANS (syn. *S. rutilans*)

SALVIA ELEGANS

◁ SALVIA LAVANDULIFOLIA
Feuilles pointues, à senteur balsamique. Fleurs bleu-violet.

Habitat Sol fertile et drainé, au soleil ; Mexique, Guatemala | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Salvia miltiorhiza* | Nom local Hung ken

SAUGE À RACINE ROUGE

Plante vivace, médicinale. Feuilles vertes, inhabituellement lobées, le lobe central étant le plus grand. Longs pétioles. Épis de fleurs bleu pourpré en été. Fraîches, les racines sont écarlates et arrondies.

• **USAGES** En médecine chinoise, une décoction de racines combat irrégularités menstruelles, saignements de l'utérus et maux de ventre résultant de la stagnation du sang. Elle revigore le sang en cas d'hépatite ou d'ulcère du foie et aide à réduire les contusions, à traiter les inflammations des seins, des os ou des reins. On la prend contre l'épuisement nerveux et l'insomnie.

Habitat Coteaux ensoleillés, berges ; Chine | Parties utilisées

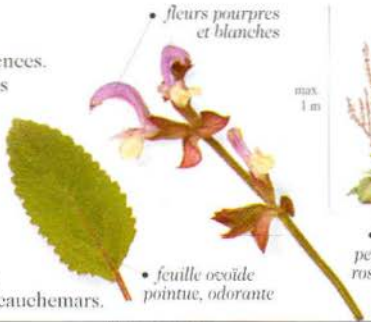
Famille LABIÉES | Espèce *Salvia sclarea* | Nom local Orvale

SAUGE SCLARÉE

Sauge bisannuelle rustique à hautes inflorescences.

• **USAGES** Le distillat de fleurs et de feuilles soulage les yeux fatigués, le mucilage des graines trempées en déloge les corps étrangers. L'huile essentielle de feuilles est utilisée en parfumerie et cosmétique. Important relaxant en aromathérapie, préconisé contre stress, fatigue, difficultés digestives ou menstruelles et asthme.

• **REMARQUE** L'administration jointe à la consommation d'alcool peut causer nausées et cauchemars.



• bractées persistantes roses à lilas, mauves ou pêche

Habitat Lieux secs et rocheux, au soleil ; de l'Europe à l'Asie centrale | Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Salvia officinalis*	Nom local Herbe sacrée

SAUGE

Plante aromatique à feuilles persistantes texturées, gris-vert.

• **USAGES** Utilisée modérément, la feuille aromatise farces de volaille et mets relevés et aide à digérer les viandes grasses. Les fleurs relèvent les salades et donnent une infusion légère, balsamique. La tisane de feuilles est un antiseptique tonifiant les nerfs et le sang. En phytothérapie, l'huile essentielle est prescrite comme stimulant des œstrogènes au niveau des ovaires. L'automédication est extrêmement dangereuse car sur certains terrains, son usage inapproprié peut induire des cancers du sein.

• **REMARQUE** À éviter absolument durant la grossesse.

◁ △ SALVIA OFFICINALIS

• *fleurs le plus souvent bleu-mauve, parfois blanches ou roses, en été*

feuilles ovales, aromatiques, pointues •

• *feuilles donnant l'essence de sauge, puissante et toxique*

tiges de section carrée •

SALVIA OFFICINALIS 'ICTERINA' ▷
Feuilles mouchetées de vert et de jaune doré. Saveur douce.

• *feuille pourpre*

• *marge finement dentée*

SALVIA OFFICINALIS 'PROSTRATUS' ▽
Sauge semi-rustique. Feuilles à senteur balsamique.

SALVIA OFFICINALIS 'PURPURESCENS' △
Cultivar rustique. Le thé de feuilles traite les maux de gorge.

bigarrures sur la fleur, les bractées, la feuille •

feuille colorée toute l'année •

△ SALVIA OFFICINALIS

les feuilles pourraient déclencher des crises d'épilepsie •

SALVIA OFFICINALIS 'PURPURESCENS VARIEGATA' ▷
Cultivar bigarré à marques blanches, pêche, roses et pourpres.

petites enflures en surface •

• *feuilles larges, dentées*

• *tige rouge*

la gomme des feuilles blanchit les dents •

tiges rosées •

tige de section carrée •

◁ SALVIA OFFICINALIS 'FEUILLE LARGE'
Cultivar utile. Fleurit rarement sous les climats frais.

SALVIA OFFICINALIS 'TRICOLOR' ▷
Cultivar semi-rustique. Feuilles vertes de saveur douce, aux marges roses et blanches.

Habitat Sol sec, drainé ; Méditerranée, Afrique du N.	Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Senna alexandrina* | Nom local Séné de la Palte

SÉNÉ D'ALEXANDRIE

Sous-arbrisseau vivace portant d'étroites folioles opposées vert pâle et des fleurs jaunes. Au début de l'été, gousses typiquement oblongues et aplaties.

• **USAGES** Séné d'Alexandrie et autres espèces du genre fournissent le séné officinal, très laxatif, connu dans le monde entier depuis des siècles. Feuilles et gousses nettoient et stimulent le gros intestin ; elles s'administrent à jeun. L'action des feuilles, très forte, peut causer des maux d'estomac. Le séné combat les vers intestinaux.

• **REMARQUE** Le feuillage de *S. auriculata* donne une boisson stimulante.

◁ SENNA ALEXANDRINA (syn. *Cassia senna*)

• *fleurs jaunes*

gousses mûres •

gousses donnant le séné •

pétales jaunes • *rétrécis à la base*

• *folioles opposées étroites*

• *gousses non mûres*

foliole à pointe dure •

gousse séchée •

max. 1 m

◁ △ SENNA AURICULATA ▷ (syn. *Cassia auriculata*) Arbrisseau semper virens de 1 m.

• *folioles opposées, oblongues*

SENNA ALEXANDRINA

Habitat Terrains ouverts ; Mexique, Afrique tropicale, Inde | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Seriphidium tridentatum* | Nom local Sagebrush

ARMOISE TRIDENTÉE

Grande armoise aromatique (syn. *Artemisia tridentata*) aux tiges blanches laineuses. Feuillage tendre. Petites gousses.

• **USAGES** Les Amérindiens brûlaient les feuilles lors de cérémonies sacrées. On les mâche contre l'indigestion et les flatulences. En cataplasme, elles luttent contre la migraine. L'infusion donne un bain de bouche antibactérien. Une teinture d'essence de fleurs constituait un traitement spirituel du stress dû aux émotions conflictuelles.

• **REMARQUE** Les Amérindiens pensent que les herboristes peuvent apprendre à reconnaître une maladie en «perçant l'esprit de l'armoise».

bouquets denses de minuscules fleurs composées, gris argent •

feuille blanchâtre, argentée, à extrémité dentée •

max. 3 m

• *feuille un peu collante*

Habitat Coteaux arides ; Mexique, O. des É.-U. | Parties utilisées

Famille SIMMONDSIACÉES | Espèce *Simmondsia chinensis*

JOJOBA

Buisson variable du désert à petites feuilles dures. Fleurs mâles jaunes et petites fleurs femelles vertes, sur des plantes séparées. Fruit de la taille d'une olive, qui sèche et se fend pour libérer 1 à 5 graines brunes.

• **USAGES** Les graines comestibles donnent la moitié de leur poids d'une huile exceptionnellement stable, cire liquide claire inodore qui remplace l'huile de spermaceti, ou huile culinaire végétale pauvre en calories. Résistante à l'oxydation et au rancissement, elle est appréciée pour les cosmétiques et shampoings. C'est un agent d'imperméabilisation, un assouplissant du cuir et un lubrifiant mécanique. Hydrogénée, elle donne bougies et cire à polir les carrosseries.

max. 2 m

Habitat Sols désertiques ; S.-O. des É.-U., N. du Mexique | Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Solanum aviculare* | Nom local Poroporo

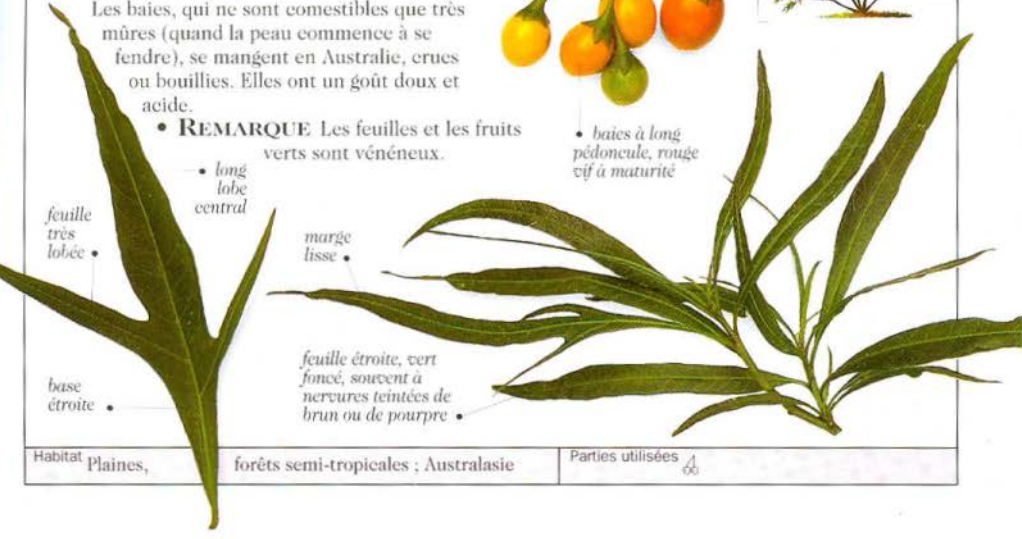
MORELLE AVICULAIRE

Arbrisseau semper virens portant d'élégantes feuilles trilobées à nervures pourpres ou brunes et des inflorescences ramifiées de fleurs pourpres. Baies rouge vif à nombreuses graines.

• **USAGES** Plante cultivée commercialement en Russie et Nouvelle-Zélande pour la fabrication de stéroïdes servant à la contraception et en cas d'arthritisme. Les baies, qui ne sont comestibles que très mûres (quand la peau commence à se fendre), se mangent en Australie, crues ou bouillies. Elles ont un goût doux et acide.

• **REMARQUE** Les feuilles et les fruits verts sont vénéneux.

max. 3,50 m



Habitat Plaines, forêts semi-tropicales ; Australasie | Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Solanum violaceum* | Nom local Terong pipit

MORELLE DES INDES

Plante vivace buissonnante. Tiges ramifiées, souvent pourpres ; au printemps fleurs violettes.

• **USAGES** Plante dite aphrodisiaque, astringente, combattant gale et teigne. La racine est préconisée contre coliques, toux et asthme. La vapeur des graines qui brûlent réduit les maux de dents. En Indonésie, les baies se prennent pour réduire la pression sanguine, les douleurs menstruelles et contre le diabète. Selon des recherches, certaines espèces contiennent de la solanine, alcaloïde modérément toxique.

• **REMARQUE** Les tiges de *S. dulcamara*, antirhumatismales, tonique du foie, servent contre l'asthme. Les compresses de feuilles sont proposées pour réduire la cellulite.

SOLANUM VIOLACEUM

◁ SOLANUM DULCAMARA
La douce-amère, arbrisseau grimpant toxique, produit des rameaux au goût d'abord amer puis sucré.

◁ △ ▽ SOLANUM VIOLACEUM (syn. *S. indicum*)

Habitat Friches jusqu'à 1 800 m ; S.-E. de l'Asie | Parties utilisées

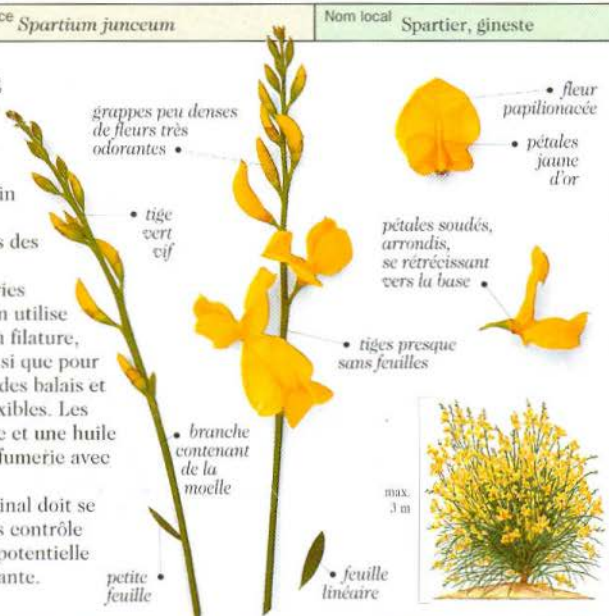
Famille FABACÉES | Espèce *Spartium junceum* | Nom local Spartier, ginestе

GENÊT D'ESPAGNE

Arbrisseau caducifolié érigé, non épineux, supportant la pollution urbaine et le climat maritime. Du début de l'été à la fin de l'automne, grappes lâches de grandes fleurs semblables à celles des pois. Gousses noires, plates.

• **USAGES** Les sommités fleuries sont diurétiques et purgatives. On utilise les tiges en vannerie, les fibres en filature, corderie, tissage et papeterie, ainsi que pour rembourrer les coussins. On fait des balais et des brosses avec les branches flexibles. Les fleurs donnent une teinture jaune et une huile essentielle parfois utilisée en parfumerie avec celle d'ylang-ylang (voir p. 40).

• **REMARQUE** L'usage médicinal doit se limiter à de faibles quantités sous contrôle médical, en raison de la toxicité potentielle de la cytisine présente dans la plante.



Habitat Coteaux secs, pierreux ; Méditerranée, S.-O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille LOGANIACÉES | Espèce *Strychnos nux-vomica* | Nom local Noix vomique

VOMIQUIER

Arbuste ou arbre à feuilles ovales portant des bouquets de fleurs blanc verdâtre puis des fruits jaunes, de la taille d'une balle de tennis.

• **USAGES** Écorce, racines et enveloppe des graines contiennent des poisons, la strychnine et la brucine, jadis stimulants nerveux, aujourd'hui utilisés en homéopathie. Au Népal, les graines traitées sont préconisées comme digestif et contre la rage, les troubles menstruels et la paralysie.

• **REMARQUE** En Inde, le strychnos des buveurs purifie l'eau. L'espèce amazonienne *S. toxifera* donne un composant du curare dont on enduisait les flèches empoisonnées ; c'est un décontractant en chirurgie opératoire qui sauve des vies.

max. 20 m

Habitat Sol sableux, forêts sèches ; Inde, Birmanie | Parties utilisées

Famille OLÉACÉES | Espèce *Syringa vulgaris* | Nom local Syringa

LILAS

Arbuste ou petit arbre caducifolié, ramifié et très feuillu. Au printemps, belles panicules de petites fleurs cireuses blanches, roses, bleues ou pourpres selon les cultivars. Elles exhalent un parfum doux et entêtant. Minuscules glandes sur les tiges.

• **USAGES** On extrait un parfum des fleurs pour le commerce. Autrefois, elles soulageaient les fièvres. Dans le langage des fleurs, le lilas symbolise les premiers émois de l'amour.

• **REMARQUE** Inhalé trop profondément, le parfum peut donner la nausée.

max. 7 m

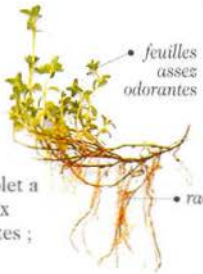
Habitat Bois de montagne ; S.-E. de l'Europe | Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Thymus serpyllum*	Nom local Thym sauvage

SERPOLET

Buisson aromatique tapissant et rampant. Feuilles ovales. Sommités florales roses ou mauves.

• **USAGES** La plante est un condiment qui s'utilise comme le thym. Tous deux ont des usages médicinaux, surtout en cas d'indigestion et flatulences. Le serpolet a une action sédative. Le miel des deux plantes sucre les tisanes expectorantes ; en usage externe, il lutte contre les irritations cutanées. Antiseptique, expectorante, calmante, la tisane de serpolet combat les séquelles de l'ivresse, la toux spasmodique, la grippe et les maux de gorge. En phytothérapie, le serpolet freine le tonus du système parasympathique.



◁ △ THYMUS SERPYLLUM

THYMUS SERPYLLUM 'COCCINEUS' ▷
Petites feuilles vert foncé, peu odorantes. Fleurs cramoisies.

THYMUS X CITRIODORUS 'AUREUS' ▷
Hybride à feuilles dorées.

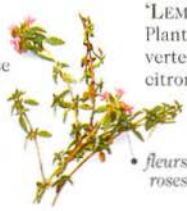
◁ THYMUS SERPYLLUM 'AUREUS'
Serpolet à feuilles dorées qui pâlissent si l'ensoleillement faiblit. Fleurs rose-pourpre.

◁ THYMUS DOERFLERI
Espèce à fleurs mauves et feuilles étroites, grises, en bouquets, plus touffues que chez *T. pseudolanuginosus*.

T. PSEUDOLANUGINOSUS ▽
Feuilles grises pubescentes et fleurs rose pâle.

THYMUS SERPYLLUM △ 'LEMON CURD'
Plante rampante à feuilles vertes aigres-douces, sentant le citron. Fleurs roses.

THYMUS HERBA-BARONA ▷
L'herba barona de Corse porte des feuilles d'un vert un peu grisâtre, terne, sur des tiges molles.



◁ THYMUS CAESPITITIUS (syn. *T. azoricus*)
Espèce tapissante formant de minuscules touffes de feuilles.

◁ THYMUS X CITRIODORUS 'DOONE VALLEY'
Plante rampante robuste à feuilles sentant fortement le citron.

△ THYMUS SERPYLLUM 'SNOWDRIFT'
Plante rampante peu odorante.

THYMUS SERPYLLUM 'CITRIODORUS' ▷
Plante rampante rustique à feuilles sentant le citron.

Habitat Sol léger, drainé, alcalin, ensoleillé ; N. de l'Europe	Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Thymus vulgaris*	Nom local Farigoule

THYM

Sous-arbrisseau ramifié à tiges ligneuses. Nombreuses petites feuilles pointues, très aromatiques. En été, fleurs lilas.

• **USAGES** En cuisine, le thym fait partie du bouquet garni et aide à la digestion des corps gras. C'est un composant de la bénédictine et l'aromate idéal pour les longues cuissons à l'étouffée. L'essence de thym, distillée à partir des feuilles et des sommités fleuries, est stimulante et antiseptique. En usage externe, c'est un tonique nerveux qui lutte contre la dépression, le rhume, les douleurs musculaires et les difficultés respiratoires. On l'utilise pour des lotions, savons ou bains de bouche.

• **REMARQUE** Des recherches ont confirmé que le thym renforce certaines composantes du système immunitaire.

◁ ▽ △ THYMUS VULGARIS

◁ THYMUS X CITRIODORUS 'FRAGRANTISSIMUS'
Sous-arbrisseau de 40 cm à fleurs lilas pâle et feuilles gris-bleu, douces et fruitées.

THYMUS VULGARIS 'SILVER POSIE' ▽
Feuilles marbrées d'argent. Saveur de thym modérée.

THYMUS PULEGIOIDES ▽
Sous-arbrisseau rustique, buissonnant. Feuilles larges. Fleurs rose-mauve.

△ THYMUS NITIDUS (syn. *T. richardii*)
Petite plante à feuilles étroites vert vif. Fleurs pourpre pâle.

▽ THYMUS X CITRIODORUS
Hybride sentant le citron. Fleurs lilas pâle.

△ THYMUS X CITRIODORUS 'SILVER QUEEN'
Sous-arbrisseau à feuilles variant du crème à l'argent. En hiver, bourgeons terminaux roses.

THYMUS ODORATISSIMUS ▽ (syn. *T. pallasianus*)
Longues branches lâches et molles. Feuilles douces et citronnées. Fleurs roses à calice pourpre.

Habitat Sol léger, drainé, ensoleillé ; O. de la Méditerranée	Parties utilisées

Famille ÉRICACÉES | Espèce *Vaccinium oxycoccus*

CANNEBERGE

Plante semper virens naine, couchée, à tiges filiformes. Fleurs à 4 pétales, pourpre clair, dessous des feuilles bleuté.

• **USAGES** Les baies se mangent crues, en gelée, séchées, moulues, mêlées à de la farine et accompagnent la volaille.

• **REMARQUE** Selon des études, les myrtilles aident à lutter contre les affections veineuses, renforcent les capillaires, réduisent leur perméabilité. Elles reconstituent le pourpre rétinien et contribuent à corriger la fatigue visuelle. La décoction de feuilles pourrait abaisser la glycémie. La tisane, antiseptique, combat diarrhée, vomissements et troubles nerveux ; en gargarisme, elle calme les maux de gorge.

◁ VACCINIUM OXYCOCCUS

VACCINIUM VITIS-IDAEA ▷
Airelle rouge : semper virens, feuilles et baies comestibles.

VACCINIUM MACROCARPON ▷
Canneberge à gros fruit, cultivée commercialement aux É.-U.

◁ VACCINIUM MYRTILLUS ▷
Myrtille : sous-arbrisseau caducifolié d'Europe et du nord de l'Asie. Fleurs verdâtres. Baies acides. Très utile comme antiseptique urinaire.

VACCINIUM OXYCOCCUS

Habitat Landes tourbeuses ; N. de l'Eurasie, Amérique du N.

Parties utilisées

Famille APOCYNACÉES | Espèce *Vinca major*

GRANDE PERVENCHE

Sous-arbrisseau rampant, feuilles persistantes, fleurs tubulaires bleu pourpré du printemps à l'été.

• **USAGES** Les feuilles toniques et astringentes sont utilisées en traitement complémentaire des hémorragies internes et menstruelles. On les administre contre ulcères, maux de gorge, hypertension, hémorroïdes, saignements de nez et petites plaies.

• **REMARQUE** Des recherches ont isolé un alcaloïde, la vincamine, activant les flux sanguins cérébraux.

▽△ VINCA MAJOR

◁ VINCA MINOR
Petite pervenche : semper virens, fleurs bleues, roses, blanches ou lie-de-vin.

◁ VINCA MINOR 'PLENA'
Forme tapissante décorative à fleurs doubles.

Habitat Tous sols, soleil et ombre ; France, Italie, Balkans

Parties utilisées

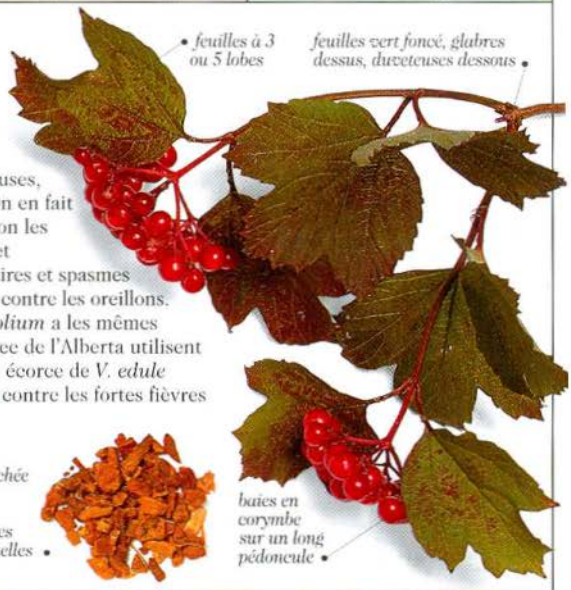
Famille CAPRIFOLIACÉES | Espèce *Viburnum opulus* | Nom local Boule-de-neige

VIORNE OBIER

Arbuste caducifolié (aussi appelé rose de Gueldre). Sommités florales crème. Feuilles ressemblant à celles de l'érable, bordeaux en automne. Baies rouges.

• **USAGES** Les baies fraîches, vénéneuses, deviennent comestibles après cuisson. On en fait une gelée acide et amère, une teinture ; on les distille en eau-de-vie. L'écorce sédative et antispasmodique réduit crampes musculaires et spasmes intestinaux. Les Amérindiens l'utilisaient contre les oreillons.

• **REMARQUE** L'écorce de *V. prunifolium* a les mêmes usages. Les Cree de l'Alberta utilisent feuilles, trone, écorce de *V. edule* et *V. trilobum* contre les fortes fièvres et la douleur.



Habitat Clairières, sol humide ; Europe, Afrique du N., Asie | Parties utilisées

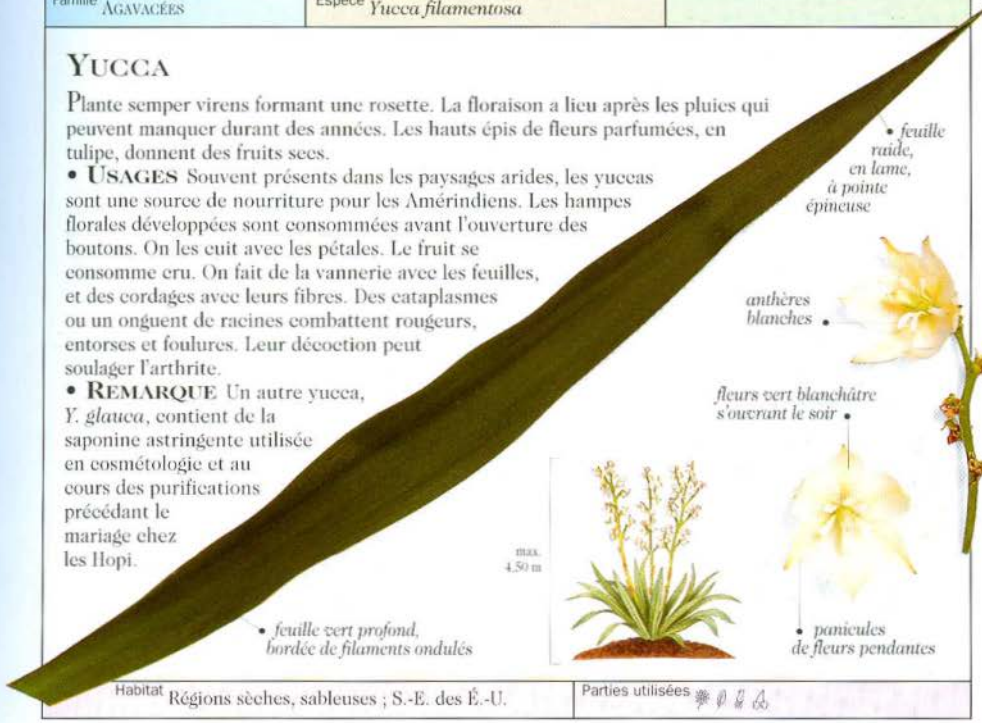
Famille AGAVACÉES | Espèce *Yucca filamentosa*

YUCCA

Plante semper virens formant une rosette. La floraison a lieu après les pluies qui peuvent manquer durant des années. Les hauts épis de fleurs parfumées, en tulipe, donnent des fruits secs.

• **USAGES** Souvent présents dans les paysages arides, les yuccas sont une source de nourriture pour les Amérindiens. Les hampes florales développées sont consommées avant l'ouverture des boutons. On les cuit avec les pétales. Le fruit se consomme cru. On fait de la vannerie avec les feuilles, et des cordages avec leurs fibres. Des cataplasmes ou un onguent de racines combattent rougeurs, entorses et foulures. Leur décoction peut soulager l'arthrite.

• **REMARQUE** Un autre yucca, *Y. glauca*, contient de la saponine astringente utilisée en cosmétologie et au cours des purifications précédant le mariage chez les Hopi.



Habitat Régions sèches, sableuses ; S.-E. des É.-U. | Parties utilisées

PLANTES VIVACES

Famille	Espèce	Nom local
COMPOSÉES	*Achillea millefolium*	Herbe de saint Jean

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Rhizome rampant. Tiges dressées, duveteuses, portant des feuilles souples, piquantes, finement divisées. De l'été à l'automne, sommités florales denses, plates, blanches ou nuancées de rose.

• **USAGES** La feuille aromatique, hachée, assaisonne les salades. Avec les fleurs, elle parfume des liqueurs. Les sommités florales, toniques, digestives, dépuratives, diurétiques, sont utilisées contre l'hypertension. Les feuilles fraîches, en cataplasme sur les plaies ou placées sur les petites coupures, diminuent les saignements. Les fleurs combattent eczémas et catarrhes allergiques. L'essence de fleurs est préconisée en cas de rhumes, grippe et inflammations articulaires. Les Amérindiens fortifiaient leurs muscles avec une décoction de racines.

• **REMARQUE** À prendre à petite dose. L'abus peut rendre la peau sensible au soleil. Déconseillée durant la grossesse.

◁ △ ACHILLEA MILLEFOLIUM

• *l'extrait de fleurs est utilisé contre le rhume des foins*

• *fleurs musquées, blanc terne ou nuancé de rose*

• *maîtres du Yi-King et druides utilisaient des tiges séchées pour la divination*

feuilles plumeuses •

• *sommités florales blanches*

• *tige cannelée*

feuille étroite, dentée •

• *feuille sentant la muscade, dont on assaisonne légèrement soupes et plats au fromage*

• *surface molle*

on fait infuser les sommités florales blanches pour des bains relaxants •

la feuille séchée se prise •

◁ △ ACHILLEA AGERATUM (syn. *A. decolorans*) Cette espèce atteint 80 cm. Les fleurs sont utilisées contre les maux d'estomac.

△ ACHILLEA MILLEFOLIUM ▷

ACHILLEA PTARMICA ▷
Le rhizome de l'achillée sternutatoire réduit fatigue, désordres urinaires, flatulences, rhumatismes et maux de dents.

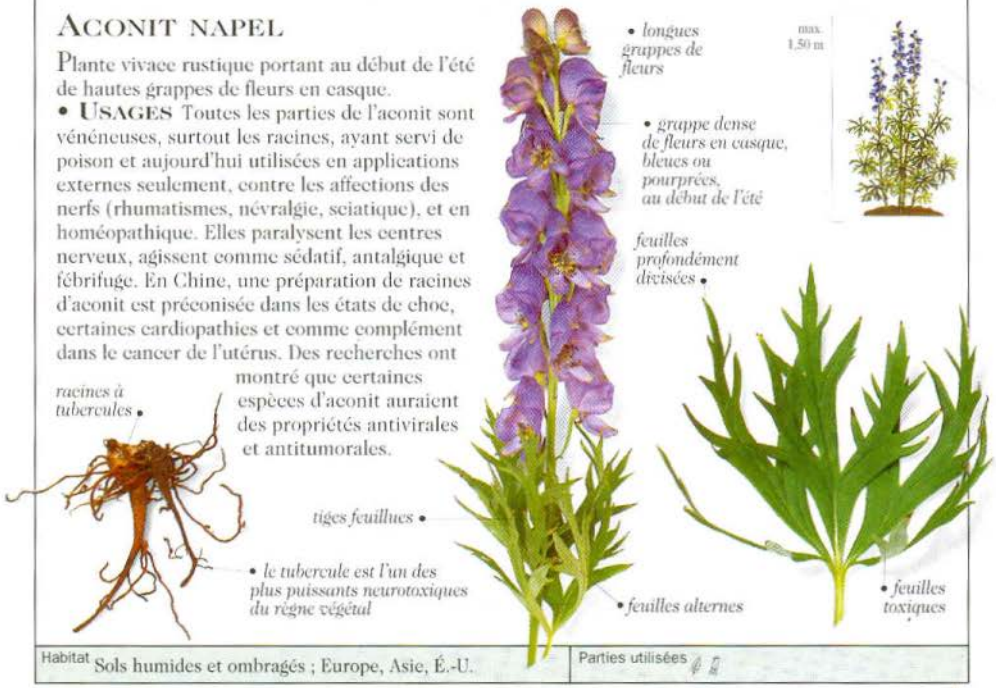
Habitat	Parties utilisées
Haies, prés ; de l'Europe à l'O. de l'Asie	✱ 0 / 22 /

Famille Renonculacées	Espèce *Aconitum napellus*	Nom local Casque de Jupiter

Aconit napel

Plante vivace rustique portant au début de l'été de hautes grappes de fleurs en casque.

• **Usages** Toutes les parties de l'aconit sont vénéneuses, surtout les racines, ayant servi de poison et aujourd'hui utilisées en applications externes seulement, contre les affections des nerfs (rhumatismes, névralgie, sciatique), et en homéopathique. Elles paralysent les centres nerveux, agissent comme sédatif, antalgique et fébrifuge. En Chine, une préparation de racines d'aconit est préconisée dans les états de choc, certaines cardiopathies et comme complément dans le cancer de l'utérus. Des recherches ont montré que certaines espèces d'aconit auraient des propriétés antivirales et antitumorales.



Habitat Sols humides et ombragés ; Europe, Asie, É.-U.	Parties utilisées

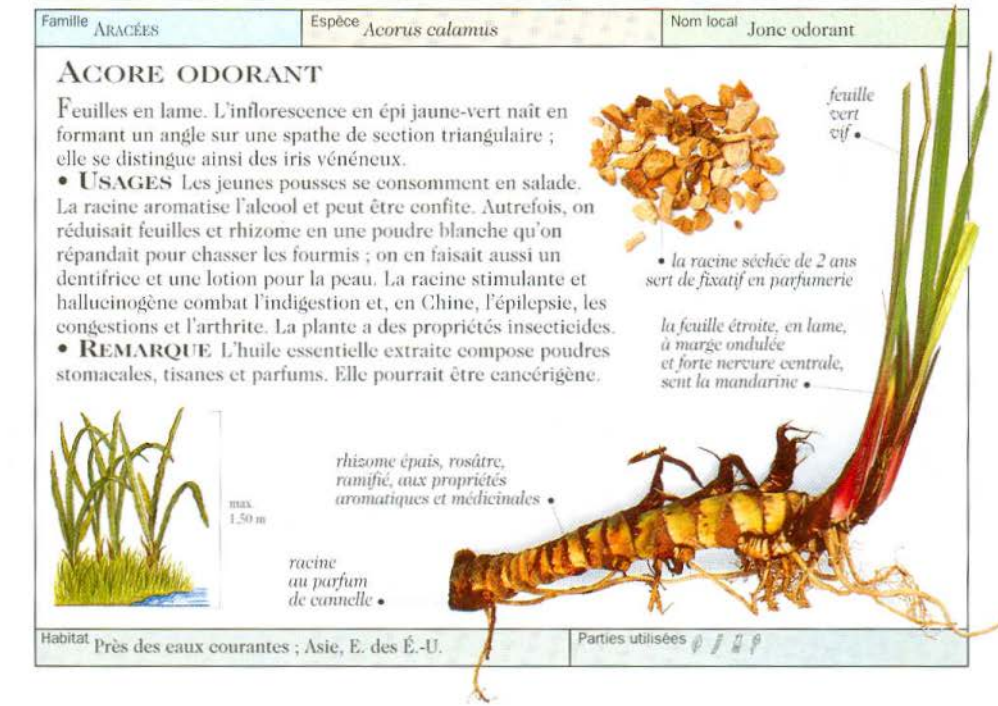
Famille Aracées	Espèce *Acorus calamus*	Nom local Jonc odorant

Acore odorant

Feuilles en lame. L'inflorescence en épi jaune-vert naît en formant un angle sur une spathe de section triangulaire ; elle se distingue ainsi des iris vénéneux.

• **Usages** Les jeunes pousses se consomment en salade. La racine aromatise l'alcool et peut être confite. Autrefois, on réduisait feuilles et rhizome en une poudre blanche qu'on répandait pour chasser les fourmis ; on en faisait aussi un dentifrice et une lotion pour la peau. La racine stimulante et hallucinogène combat l'indigestion et, en Chine, l'épilepsie, les congestions et l'arthrite. La plante a des propriétés insecticides.

• **Remarque** L'huile essentielle extraite compose poudres stomacales, tisanes et parfums. Elle pourrait être cancérigène.



Habitat Près des eaux courantes ; Asie, E. des É.-U.	Parties utilisées

Famille RENONCULACÉES | Espèce *Adonis vernalis*

ADONIS DE PRINTEMPS

Rhizome robuste et foncé. Feuilles pennées.

• **USAGES** Toutes les parties sont vénéneuses. La plante est proposée contre les maladies vénériennes et cardiaques. Selon des recherches, les sommités florales contiennent des stimulants et des sédatifs cardiaques qui agissent plus vite et sont moins toxiques que ceux de la digitale. L'usage en est limité par des irrégularités d'absorption. Des études chinoises sur *A. amurensis* dénotent une action diurétique, tranquillisante et un accroissement du flux sanguin.

• **REMARQUE** Selon la légende, le sang d'Adonis aurait donné naissance à l'adonis goutte-de-sang (*A. flammea*).

max. 20 cm

• *les fleurs ne s'ouvrent complètement qu'au soleil*

pétales brillants • *et anthères jaunes*

feuilles vert vif finement • *divisées, plumeuses, sur une tige glabre vert pâle*

• *toutes les parties sont très vénéneuses*

Habitat Sol calcaire, prairies sèches ; S., centre et E. de l'Europe | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Agastache foeniculum* | Nom local Hysope géante

HYSOPE ANISÉE

Plante vivace ou bisannuelle dressée, à feuilles anisées. Épis floraux pourpres, riches en nectar.

• **USAGES** Plante employée comme remède contre la toux chez les Amérindiens et introduite en Europe par des apiculteurs pour produire avec le nectar de la fleur un miel léger et parfumé. La feuille aromatique est utilisée pour l'assaisonnement, en tisane et dans les pots-pourris.

• **REMARQUE** *A. foeniculum* et *A. rugosa* se croisent, ce qui rend l'identification difficile. La différence principale est le parfum des feuilles, anisé chez le premier, menthé chez le second. *A. neomexicana* aromatise des plats au Nouveau-Mexique.

◁ ▽ AGASTACHE FOENICULUM (syn. *A. anethiodora*)

épi floral mauve pourpré •

feuille triangulaire •

• *dessous pâle*

fleurs violettes à roses, mellifères •

marge dentée •

• *feuilles étroites, pointues*

tige droite •

• *tiges et feuilles sont utilisées en cas de fièvres, plaies, diarrhée et angine*

◁ AGASTACHE RUGOSA

La «menthe» de Corée, vivace ou bisannuelle, odorante, atteint 1,20 m. Elle sert en médecine chinoise.

max. 80 cm

AGASTACHE FOENICULUM

Habitat Bois humides, plateaux ; Amérique du N. | Parties utilisées

Famille AGAVACÉES | Espèce *Agave americana* | Nom local Pita

AGAVE

Plante succulente semi-rustique, à rosette de feuilles en glaive. Haute panicule de fleurs tubulées jaune pâle, en clochette, sur des branchettes latérales.

• **USAGES** En enlevant l'inflorescence, on recueille une sève pour faire une boisson fermentée, le *pulque*. Le grand bourgeon, à la base de la tige, se rôtit. La sommité florale donne une peinture corporelle noire, les feuilles et les racines réduites en pulpe une mousse savonneuse. La sève des feuilles, laxative, soulage les brûlures. Les racines fermentées puis distillées donnent la *tequila*.

max. 9 m

• *feuille raide, vert clair à grisâtre, bords épineux*

le cultivar 'Marginata' a des rayures jaunes •

épines grises à brunes •

• *les racines donnent des saponines dont on extrait des stéroïdes, et une tisane contre l'arthrite*

Habitat Terrains subtropicaux arides, drainés ; Mexique | Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Agrimonia eupatoria* | Nom local Herbe de saint Guillaume

AIGREMOINE

Hautes grappes à inflorescences élégantes. Feuilles pennées, s'élevant d'un court rhizome aromatique.

• **USAGES** La plante séchée sent l'abricot. Infusée, c'est un tonique digestif. On la mêle à la racine séchée dans des sachets de senteur. L'infusion de feuilles et de fleurs rend l'œil clair, apaise les gencives enflammées, la toux et les maux de gorge. Elle est préconisée contre gastrite, cystite et calculs rénaux. En phytothérapie, on prescrit la plante pour favoriser le drainage pancréatique.

• **REMARQUE** Des recherches chinoises sur *A. pilosa* ont révélé qu'il agissait comme coagulant du sang et que des extraits ont une action adjuvante pour inhiber certains cancers (os, foie, pancréas).

max. 1,20 m

feuilles cicatrisantes, contenant des vitamines B et K et de la silice •

folioles dentées, en paires alternativement grandes et petites •

les petites fleurs jaunes en étoile, à l'odeur de miel, parfumaient jadis l'hydromel •

• *fleurs à 5 pétales jaunes et anthères dorées*

dessus vert et dessous argenté •

Habitat Terrains secs, fossés ; Europe, Afrique du N. et du S., N. de l'Asie | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Ajuga reptans* | Nom local Bugle

BUGLE RAMPANTE

Plante tapissante, rampante, à croissance lente. Le rhizome émet de nombreuses tiges portant un feuillage décoratif et des épis de fleurs tubulées bleues.

• **USAGES** Les jeunes pousses parfument les salades. La plante, légèrement laxative, a un effet analgésique sur les contusions et petites plaies. Historiquement, la bugle a soulagé jaunisse, obstructions du foie et dépression, et servi de narcotique léger. Elle est utilisée en homéopathie contre les irritations de la gorge et les ulcères buccaux.

• **REMARQUE** *A. chamaepitys* traite la goutte et les rhumatismes, active le flux menstruel.

Habitat Bois humides, prairies ; Europe, Iran, Caucase | Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Alchemilla mollis* | Nom local Manteau de Notre-Dame

ALCHÉMILLE

Vivace rustique portant des feuilles tendres, bleu-vert, en forme de cape, à bords plissés qui recueillent les gouttes de rosée. En été, bouquets lâches de fleurs jaune verdâtre.

• **USAGES** On trouve les jeunes feuilles dans le thé suisse et certaines salades. Une infusion de parties vertes réduit les démangeaisons vaginales, aide aux relevailles, régularise les menstruations, facilite la ménopause. Une décoction de feuilles combat les inflammations oculaires, la diarrhée, l'acné, les rougeurs, et diminuerait les saignements. Les feuilles donnent un colorant vert et un fourrage qui accroît la production laitière des vaches.

• **REMARQUE** *A. vulgaris* comprend 21 sous-espèces qui peuvent posséder les mêmes propriétés médicinales.

△ ALCHEMILLA ALPINA
Herbe rampante, tapissante, ayant les mêmes propriétés que *A. mollis*.

◁ ALCHEMILLA MOLLIS

◁ △ ALCHEMILLA MOLLIS

Habitat Prairies en climat tempéré ; E. de l'Europe | Parties utilisées

Famille Liliacées	Espèce *Aloe vera*	Nom local Aloès de la Barbade

Aloès

Plante vivace sans tige formant une dense rosette de feuilles persistantes à marques blanches irrégulières. Épi de fleurs jaunes.

• **Usages** L'aloès est doté de qualités remarquables. On recueille la pulpe claire, semblable à un gel, présente dans la feuille, et le suc jaune-vert des parties vertes de la feuille. Le suc est utilisé dans les crèmes solaires et le gel, dans des crèmes adoucissantes, cicatrisantes, hydratantes, et dans des shampoings pour cheveux secs et abîmés. Il protège la peau des infections et cryptogames. Il accélère la régénération cellulaire, et est donc utilisé en cas d'irradiations, de coupures dues au corail et de dermatoses. On peut l'extraire en entaillant des feuilles pour calmer petites brûlures, coupures, crevasses, coups de soleil, eczéma ou éruptions dues au sumac vénéneux.

• **Remarque** *A. perryi* est célèbre pour sa riche teinture violette.

• *la feuille peut se teinter de rose*

feuilles effilées, charnues, perdant leurs marques avec l'âge •

marge nuancée de rose •

• *épines pâles le long des feuilles*

• *feuille recourbée*

max 90 cm

• *la feuille coupée libère une pulpe claire, gélatineuse, cicatrisante*

• *épi floral en automne*

• *gouttière vers l'extrémité*

• *fleurs tubulées rose orangé à doré, s'ouvrant successivement*

le suc calmant peut être traité et stocké pour un usage ultérieur •

feuilles marquées ou non de blanc •

◁ Aloe littoralis

◁ △ Aloe vera (syn. *A. barbadensis*)

• *1 ou 2 inflorescences par plante*

• *feuille plate, épineuse, étalée*

◁ Aloe littoralis
L'aloès du Cap, espèce sud-africaine de 3 m, a des feuilles plus longues que *A. vera* mais des propriétés identiques.

Habitat Chaleur, aridité ; Méditerranée, Afrique	Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
Liliacées	*Allium sativum*	Ail cultivé

Ail

Bulbe («tête») formé de caïeux («gousses») enveloppés dans une membrane. Tige unique. Feuilles longues et minces. Ombelle de fleurs comestibles, dont certaines sont remplacées par des bulbilles stériles.

• **Usages** Les gousses donnent du goût en cuisine, surtout dans les pays chauds. L'ail purifie le sang, combat l'acné, le cholestérol et les caillots. Des expériences ont confirmé son activité antiseptique sur des échantillons de bacilles du choléra, de staphylocoques, de salmonelles, d'agents de la dysenterie et du typhus, ainsi qu'un léger effet antifongique. Il diminue le catarrhe et est donc préconisé en cas de rhume, bronchite, tuberculose pulmonaire ou coqueluche. La plante est actuellement à l'étude dans le traitement du saturnisme, de certains carcinomes et du diabète.

• **Remarque** Les espèces d'*Allium* constituent l'un des groupes condimentaires les plus largement utilisés. Toutes contiennent du fer et des vitamines, et sont légèrement antiseptiques.

Allium sativum

• bouquets de fleurs blanches

les feuilles de certaines variétés sont disponibles toute l'année •

• feuilles hachées

• plante facile à cultiver

feuille cylindrique •

saveur forte •

◁△ Allium fistulosum
La base des feuilles de la ciboule est comestible. Le reste est très aromatique. Plante populaire en Chine et au Japon.

en Chine, on blanchit feuilles et tiges •

• saveur d'ail

• boutons floraux et tiges servent en cuisine chinoise

△ Allium tuberosum ▷
Ciboulette chinoise à rhizome et fleurs blanches en étoile. Les graines sont utilisées comme tonique.

les feuilles à la saveur fraîche et légère d'oignon ouvrent l'appétit •

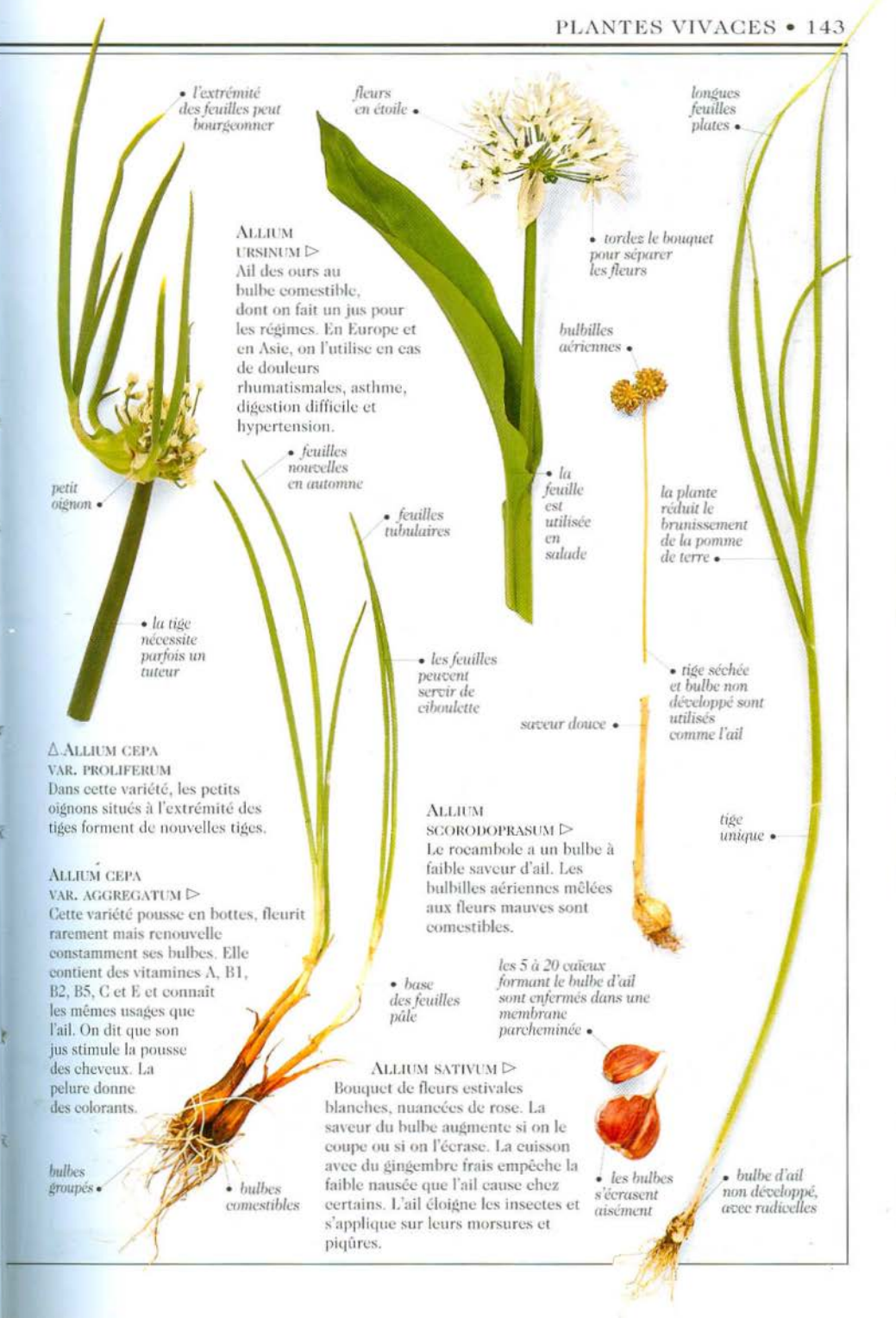
les feuilles hachées montrent une section creuse •

• bouquets denses de fleurs blanches à pourpres

◁△ Allium schoenoprasum
La ciboulette produit des bulbes étroits à caïeux. Ses feuilles sont un condiment universel qui aide à digérer et un laxatif léger.

• feuilles plates hachées

Habitat	Parties utilisées
Sols drainés, zones tempérées ; Asie centrale	



ALLIUM URSINUM ▷
Ail des ours au bulbe comestible, dont on fait un jus pour les régimes. En Europe et en Asie, on l'utilise en cas de douleurs rhumatismales, asthme, digestion difficile et hypertension.

△ ALLIUM CEPA VAR. PROLIFERUM
Dans cette variété, les petits oignons situés à l'extrémité des tiges forment de nouvelles tiges.

ALLIUM CEPA VAR. AGGREGATUM ▷
Cette variété pousse en bottes, fleurit rarement mais renouvelle constamment ses bulbes. Elle contient des vitamines A, B1, B2, B5, C et E et connaît les mêmes usages que l'ail. On dit que son jus stimule la pousse des cheveux. La pelure donne des colorants.

ALLIUM SCORODOPRASUM ▷
Le rocambole a un bulbe à faible saveur d'ail. Les bulbilles aériennes mêlées aux fleurs mauves sont comestibles.

ALLIUM SATIVUM ▷
Bouquet de fleurs estivales blanches, nuancées de rose. La saveur du bulbe augmente si on le coupe ou si on l'écrase. La cuisson avec du gingembre frais empêche la faible nausée que l'ail cause chez certains. L'ail éloigne les insectes et s'applique sur leurs morsures et piqûres.

Famille ZINGIBÉRACÉES | Espèce *Alpinia galanga* | Nom local Gingembre du Siam

GRAND GALANGA

Feuilles vert foncé, en glaive. Fleurs blanches veinées de rose. Capsules rondes, rouges. Rhizome aromatique.

• **USAGES** Le rhizome a la saveur du gingembre. On mange crues les jeunes pousses et les fleurs, également cuites à l'eau ou conservées au vinaigre. En Asie, le rhizome frais soulage bronchite, rougeole, rubéole, gastrite, choléra et peau de serpent. On le prise contre le catarrhe. On consomme la graine en cas de difficultés digestives. Le rhizome donne l'essence d'Amali, utilisée en parfumerie.

• **REMARQUE** Le rhizome d'*A. officinarum* aromatise thé, curries, conserves au vinaigre et la liqueur russe *nastoïka*. Il est proposé en cas d'indigestion et d'ulcères.

feuilles étroites, ovales, pointues, portées par une tige calamiforme •

• *marge duveteuse*

△ ALPINIA GALANGA (syn. *Languas galanga*) Courant dans l'Égypte ancienne et l'Europe médiévale, il est aujourd'hui confiné à la cuisine du Sud-Est asiatique.

ALPINIA OFFICINARUM ▽ (syn. *Languas officinarum*)

• *3 pétales blancs, généralement veinés de rouge*

• *chair de couleur abricot*

le rhizome séché a une saveur poivrée de gingembre •

feuille linéaire, pointue •

tige calamiforme •

rhizome ramifié •

max. 2 m

◁ △ ALPINIA GALANGA

Habitat Lisières des forêts tropicales ; S.-E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille MALVACÉES | Espèce *Althaea officinalis* | Nom local Mauve blanche

GUIMAUVE OFFICINALE

Hautes tiges florales. Feuilles veloutées. À la fin de l'été, fleurs roses groupées à l'aisselle des feuilles. Fruit circulaire portant un anneau de graines.

• **USAGES** Graines, fleurs et jeunes feuilles parfument les salades. Les feuilles se mangent en légume, les racines sont bouillies puis frites. Les mauves contiennent un mucilage émollient qu'on utilise en cosmétologie pour les peaux endommagées par les intempéries. L'infusion de racines apaise ulcère gastrique, toux, diarrhée et insomnie. On fait un cataplasme de racines et de feuilles. Les sucres naturels des racines constituent la véritable guimauve, friandise médicinale.

max. 2 m

ALTHAEA OFFICINALIS

racine jaune-brun •

• *on trempe la racine dans l'eau froide pour en extraire le mucilage*

racine séchée contenant un mucilage émollient •

◁ ALTHAEA OFFICINALIS ▷

fleurs roses ou blanches à étamines pourpres •

les fleurs donnent un colorant •

• *les feuilles soignent la bronchite*

△ ALCEA ROSEA (syn. *Althaea rosea*) Rose trémière : feuilles médicinales et fleurs blanches à pourpres.

Habitat Habitats humides ou marécageux ; Europe

Parties utilisées

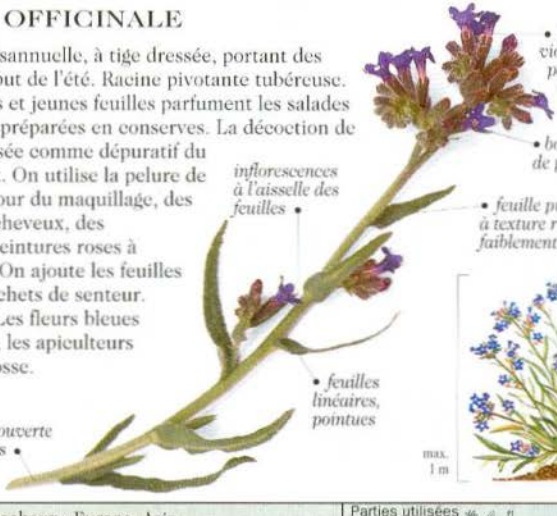
Famille BORAGINACÉES | Espèce *Anchusa officinalis* | Nom local Fausse bourrache

BUGLOSSE OFFICINALE

Plante vivace ou bisannuelle, à tige dressée, portant des fleurs bleues au début de l'été. Racine pivotante tubéreuse.

• **USAGES** Feurs et jeunes feuilles parfument les salades et étaient autrefois préparées en conserves. La décoction de racines est préconisée comme dépuratif du sang et expectorant. On utilise la pelure de racine en poudre pour du maquillage, des colorants pour les cheveux, des médicaments, des teintures roses à rouges pour tissus. On ajoute les feuilles séchées dans les sachets de senteur.

• **REMARQUE** Les fleurs bleues attirant les abeilles, les apiculteurs plantent de la buglosse.



• *fleurs bleu vif, violettes ou rouges, parfois jaunes ou blanches*

• *bouquets recourbés de petites fleurs tubulées*

inflorescences à l'aisselle des feuilles •

• *feuille pubescente, à texture rugueuse faiblement musquée*

• *feuilles linéaires, pointues*

toute la plante est couverte de petits poils raides •

max. 1 m

Habitat Lieux incultes, rocheux ; Europe, Asie

Parties utilisées

Famille BROMÉLIACÉES | Espèce *Ananas comosus* | Nom local Annasi, nana

ANANAS

Contrairement aux broméliades épiphytes, l'ananas pousse en terre. Une dense rosette de feuilles lui permet de profiter au maximum de l'eau de pluie. Épi conique de fleurs rouge violacé à bractées jaunes.

• **USAGES** Le fruit est riche en sucre et en vitamines A, B, C. La chair se mange crue, cuite, en pâte, gelée, confite, réduite en jus ou en alcool (vin d'ananas). Les jeunes pousses sont appréciées dans des curries. Les déchets sont convertis en vinaigre ou nourrissent le bétail. La chair est utilisée en masques faciaux, ses enzymes digérant les peaux mortes. Le fruit aide à combattre troubles menstruels, urinaires, digestifs, béri-béri, attaques de vers et épuisement nerveux. Les enzymes de la plante réduisent les inflammations et renforcent l'action des antibiotiques.

• **REMARQUE** Au Sri Lanka, les fumeurs le consomment pour se purifier les poumons mais il peut avoir un effet urticant.

• *grand fruit juteux, sans graines*

• *fruit composé comportant plus de 100 fructules*

couronne ou bouquet de 20 à 30 feuilles •

• *feuilles épineuses*

• *longue feuille en gouttière*

• *on produit un fil de broderie avec les feuilles de certaines variétés*

en Haïti, l'écorce épineuse du fruit infusée dans l'eau donne une boisson rafraîchissante •

envers plus pâle •

• *feuille rigide, linéaire*

court pédoncule •

• *en s'enracinant, le bouquet peut produire une nouvelle plante*

• *fruit long, imparfaitement mûr*

• *on boit une infusion chaude de feuilles contre les morsures d'araignées*

Habitat Plaines tropicales ; Brésil | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Anthemis tinctoria* | Nom local Camomille jaune

COTA DES TEINTURIERS

Plante vivace à port érigé et vie courte. Le feuillage segmenté contraste joliment en été avec les abondantes fleurs jaune doré, à longue tige, ressemblant aux marguerites. Petits fruits à côtes.

• **USAGES** Avec différents mordants, les fleurs donnent une gamme de teintures textiles, du jaune vif au kaki et au vert olive. En Amérique du Nord, l'huile de graines servait à combattre maux d'oreilles et surdité. La plante a les mêmes propriétés antispasmodiques et stimulantes de la menstruation que la maroute ou camomille puante (*A. cotula*). On conserve les fleurs dans la glycérine.

• **REMARQUE** Les parties vertes de la maroute étaient utilisées pour prévenir les spasmes et activer le flux menstruel. Cette espèce contient un puissant allergène, peut-être responsable d'allergie attribuées à la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), qui lui ressemble étroitement.

max. 60 cm

feuilles vert vif, segmentées, faiblement aromatiques •

bouton floral •

• *« pétales » dorés à crème pâle*

• *plante légèrement velue*

• *« pétales » jaunes autour d'un grand cœur brun doré*

• *haute tige portant un capitule de fleurs solitaire*

tige mince •

Habitat Lieux incultes, ensoleillés ; Europe, Iran, Caucase

Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Anthoxanthum odoratum*

FLOUVE ODORANTE

Au printemps, cette plante porte des panicules de petites hampes florales jaunes qui contribuent à son odeur.

• **USAGES** Une touffe d'herbe séchée parfumera toute une pièce. Si on la mouille, l'odeur de foin revient. L'herbe verte bouillie 10 minutes, puis séchée une semaine au soleil, jusqu'à ce qu'elle dore, est tressée pour faire chapeaux et nattes. Le pollen peut provoquer le rhume des foins, qu'une inhalation de teinture de fleurs soulagera. Le stockage de flouve humide fait apparaître du dicoumarol, un dangereux anticoagulant.

• **REMARQUE** Les Amérindiens emploient l'herbe *Hierochloe odorata* pour parfumer cheveux et vêtements, et la brûlent comme encens.

les parties vertes contiennent de la coumarine, qui donne la bonne odeur •

max. 60 cm

• *feuilles plates*

• *tiges raides, glabres, non ramifiées, formant une touffe*

• *les nombreuses radicelles retiennent le sol*

Habitat Prés et pâturages de colline ; Europe, Asie

Parties utilisées

Famille RENONCULACÉES | Espèce *Aquilegia vulgaris* | Nom local Colombine, cornette

ANCOLIE VULGAIRE

Cette espèce s'hybride fréquemment avec d'autres ancolies. Tiges minces, dressées, feuilles composées. Pied radiculaire érigé. Fleurs bleues ou violettes, parfois parfumées.

• **USAGES** La racine a servi, sous surveillance médicale, au traitement externe d'affections dermatologiques courantes, mais les fleurs et les feuilles, trop vénéneuses, ne sont plus utilisées comme diurétique. En homéopathie, l'ancolie lutte contre les troubles du système nerveux.

• **REMARQUE** Les graines contiennent un poison, l'acide cyanhydrique, qui peut être fatal aux enfants.

Habitat Bois clairs, lieux humides ; O., centre et S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Armoracia rusticana* | Nom local Moutarde d'Allemand

RAIFORT

Plante aux longues racines charnues, feuilles rugueuses, panicule de fleurs blanches à 4 pétales.

• **USAGES** Les jeunes feuilles parfument les salades, la racine fraîchement râpée est un condiment. L'huile piquante issue de la racine râpée dégage les sinus. La racine a des propriétés antiseptiques, stimule digestion et circulation, soulage les gencives enflammées, élimine mucus et écoulements superflus. Elle lutte contre les infections pulmonaires et urinaires. En cataplasme, elle calme rhumatismes et bronchite. Les feuilles séchées donnent un colorant jaune.

Habitat Champs fertiles ; près des cours d'eau ; S.-E. de l'Europe | Parties utilisées

Famille Composées | Espèce *Arnica montana* | Nom local Herbe vulnéraire

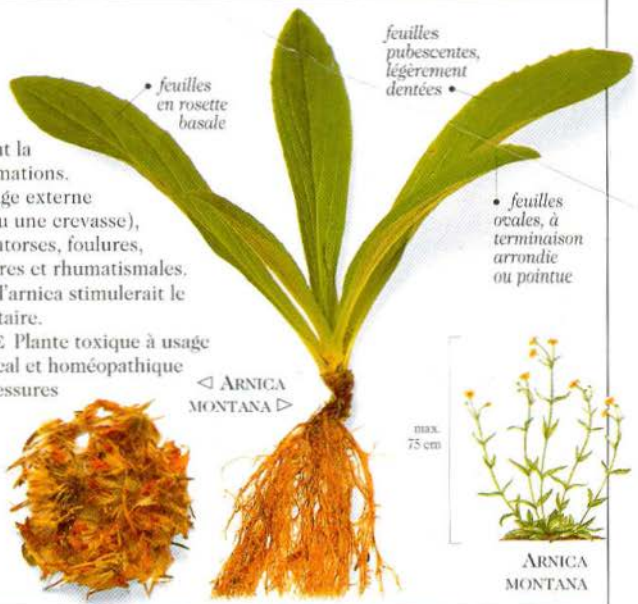
Arnica

Rhizomes rampants et tiges dressées. En été, fleurs jaunes.

• **Usages** Les fleurs toxiques renferment des composés stimulant la circulation et réduisant les inflammations. L'onguent ou la teinture, en usage externe (jamais sur une plaie ou une crevasse), combat contusions, entorses, foulures, douleurs musculaires et rhumatismales. Selon des études, l'arnica stimulerait le système immunitaire.

• **Remarque** Plante toxique à usage strictement médical et homéopathique contre épilepsie, blessures et mal de mer.

◁ Arnica angustifolia
Espèce aretique, rustique, à fleurs semblables mais feuilles plus étroites.



◁ Arnica montana ▷

Arnica montana

Habitat Sols acides, montagnes ; Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille Aristolochiacées | Espèce *Asarum canadense* | Nom local Cabaret

Asaret du Canada

Rhizome aromatique. Feuilles opposées avec, à leur jonction, une petite fleur marron en clochette à l'odeur déplaisante.

• **Usages** La racine séchée, au goût épicé et légèrement amer, remplace le gingembre. Les feuilles, à l'odeur de gingembre, sont un ingrédient de salades. On a utilisé en parfumerie une huile de racines. La racine, tonique de la digestion, est préconisée contre coliques et flatulences. Les Amérindiens l'employaient comme contraceptif, pour traiter rhumes, maux de gorge, nervosité et crampes.

• **Remarque** L'asaret d'Europe (*A. europaeum*) possède des propriétés antiasthmatiques et immunostimulantes.

△ Asarum heterotropoides
La racine préparée s'emploie en Chine contre douleurs rhumatismales, nez bouché, toux, maux de tête et de dents.

Asarum canadense

△ Asarum canadense ▷

Habitat Sols boisés riches ; E. du Canada, N. des É.-U. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Artemisia abrotanum* | Nom local «Citronnelle»

AURONE

Armoise très aromatique, buissonnante, portant des feuilles semi-persistantes, filamenteuses, et de petites sommités denses de fleurons jaunes en été.

• **USAGES** Le feuillage, qui dégage un fort parfum nuancé de citron, est utilisé dans les vinaigres aromatiques, les eaux de fleurs et les pots-pourris. On le frotte sur la peau pour éloigner les mouches. Placé dans le linge, il éloigne les mites. La tisane de feuilles, tonique, est administrée aux enfants pour détruire les vers. On ajoute des feuilles dans des bains, des cataplasmes, et dans les oreillers pour combattre l'insomnie.

△ ARTEMISIA ABROTANUM

▽ ARTEMISIA CAMPESTRIS SSP. BOREALIS
Vivace rustique à feuilles semi-persistantes et fleurons jaunes ou teintés de rouge.

• *feuillage argenté, filamenteux, faiblement aromatique*

△ ARTEMISIA PEDEMONTANA (syn. *A. lanata*)
Plante touffue à feuilles persistantes argentées, finement découpées, à l'odeur piquante.

A. ABROTANUM

Habitat Sol drainé, au soleil ; S.-E. de l'Europe, O. de l' Asie | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Artemisia absinthium* | Nom local Armoise absinthe

ABSINTHE

Armoise aromatique (aussi appelée absinthe romaine) à croissance rapide. Feuillage profondément indenté, couvert de poils fins, et petites sommités florales jaunes, rondes.

• **USAGES** Herbe amère utilisée dans le vermouth et la liqueur d'absinthe, aujourd'hui interdite. L'infusion de feuilles et de sommités florales tonifie le système digestif, le foie, la vésicule biliaire et le sang, réduit les inflammations et dissout les impuretés. La plante combat les fièvres, détruit les vers et est utilisée contre le saturnisme. En association, elle éloigne plusieurs parasites des cultures.

• **REMARQUE** L'espèce orientale *A. cina* est un vermifuge efficace, mais toxique à haute dose, contre les vers ronds et longs.

ARTEMISIA PONTICA ▽
Feuillage aromatique, finement penné.

△ ARTEMISIA ARBORESCENS
Plante semi-rustique aux propriétés insecticides. Feuillage semi-persistant.

△ ARTEMISIA ABSINTHIUM ▷

Habitat Coteaux rocheux, lieux incultes ; Eurasie, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Artemisia dracunculus*

ESTRAGON

Plante vivace très ramifiée portant des fleurs verdâtres et des feuilles étroites, au goût doux-amer et poivré avec une pointe d'anis.

• **USAGES** Essentiel à la cuisine française, il relève les plats et fait partie des fines herbes. La feuille contient de l'iode, des sels minéraux et des vitamines A et C. Tonique, la tisane de feuilles ouvre l'appétit, fait digérer. En mâchant des feuilles, on engourdit les papilles gustatives avant de prendre une potion amère. La racine soulage les maux de dents.

• **REMARQUE** L'estragon vrai et celui de Russie sont tous deux originaires de ce pays.

max. 1 m

△ ARTEMISIA DRACUNCULUS ▷

saveur amère •

△ ARTEMISIA DRACUNCULOIDES (syn. *A. dracunculus*) Estragon de Russie : feuilles pâles et étroites qui n'ont pas les subtilités aromatiques de l'estragon vrai.

feuille luisante, étroite, portant des glandes aromatiques sur la face inférieure •

Habitat Broussailles, lieux incultes ; E. de l'Europe | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Artemisia vulgaris* | Nom local Herbe de la Saint-Jean

ARMOISE

Plante vivace aromatique à feuilles gris moyen, argentées et duveteuses sur la face inférieure. Fleurons brun-rouge.

• **USAGES** Herbe de magie en Europe et en Asie. En Orient, les feuilles entrent dans la confection des farces et des gâteaux de riz. L'armoise aide la digestion et régularise la menstruation. Elle est généralement évitée pendant la grossesse mais, en Chine, on l'administre en cas d'activité fœtale excessive et de crampes postnatales. La plante a des usages dermatologiques et repousse les insectes.

• **REMARQUE** Selon des recherches orientales, *A. capillaris* et *A. princeps* semblent montrer une activité anticancéreuse.

feuilles indentées •

max. 2,50 m

◁△ ARTEMISIA VULGARIS

• *base de la tige rougeâtre*

• *grappes de fleurons blancs*

• *feuilles profondément dentées*

ARTEMISIA LUDOVICIANA VAR. ALBULA ▷ Plante herbacée de 1 m à rhizome horizontal.

◁ ARTEMISIA LACTIFLORA Plante herbacée rustique de 2 m. Feuilles vert moyen et fleurs parfumées.

feuille étroite, blanche, laineuse •

Haies, bord des chemins ; de l'Europe à la Sibérie, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille ASCLÉPIADACÉES | Espèce *Asclepias tuberosa* | Nom local Butterfly milkweed

ASCLÉPIADE TUBÉREUSE

Tiges robustes portant des feuilles étroites et des cymes terminales de fleurs orange riches en nectar. Suc, non pas blanc comme chez d'autres *Asclepias*, mais incolore ou vert.

• **USAGES** Pousses tendres, racines et jeunes gousses cuites se mangent en légume. Les fleurs sont édulcorantes, la racine favorise la dilatation des bronches et le drainage lymphatique ; elle est préconisée pour la pleurésie, la bronchite et des affections utérines. Des expériences ont envisagé une activité œstrogène. À haute dose et en tisane de feuilles fraîches, la plante fait vomir. L'asclépaïne, une enzyme du latex, aide à l'élimination des verrues. Les racines de l'herbe à la ouate *(A. syriaca)* ont servi à provoquer des stérilités temporaires. *A. speciosa* soulage la faiblesse chronique des reins. Toutes les asclépiades sont potentiellement dangereuses.

• **REMARQUE** Beaucoup d'Amérindiens ont utilisé cette plante, surtout la tribu Menomini.

max. 2 m

racine tubéreuse préparée

Habitat Sols secs ou drainés, bois ; E. et S. des É.-U.

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Aster ericoides* | Nom local Mista-sakewusk

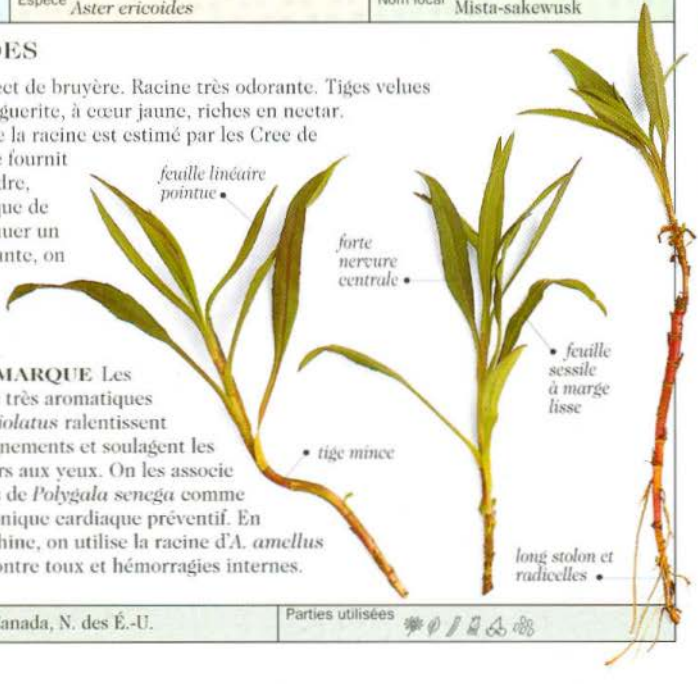
ASTER ERICOIDES

Aster buissonnant, à l'aspect de bruyère. Racine très odorante. Tiges velues et ramifiées, Fleurs en marguerite, à cœur jaune, riches en nectar.

• **USAGES** Le parfum de la racine est estimé par les Cree de l'Alberta. Bouillie, la racine fournit un collyre. Réduite en poudre, c'est un accessoire empirique de soins d'urgence pour diminuer un saignement. On fume la plante, on la dispose dans les pièges pour attirer le gibier. Les fleurs mellifères sont appréciées des apiculteurs.

• **REMARQUE** Les racines très aromatiques d'*A. ciliolatus* ralentissent les saignements et soulagent les rougeurs aux yeux. On les associe à celles de *Polygala senega* comme tonique cardiaque préventif. En Chine, on utilise la racine d'*A. amellus* contre toux et hémorragies internes.

max. 90 cm



Habitat Lieux secs et ouverts ; Canada, N. des É.-U.

Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Atropa belladonna*

BELLADONE

Plante vénéneuse, vivace mais à vie brève. Sève rouge. Fleurs solitaires, tubulées, du milieu de l'été au début de l'automne.

• **USAGES** Feuilles et racines sont narcotiques et sédatives. On en tire un extrait qui dilate la pupille, aujourd'hui destiné aux examens ophtalmologiques. Elles stimulent puis déprime le système nerveux central. On les prescrit comme antispasmodique en cas de difficultés respiratoires, de douleurs musculaires ou rhumatismales, et comme sédatif gastrique. Elles réduisent les sécrétions nasales.

• **REMARQUE** Toutes les parties sont très vénéneuses et leur usage réclame une surveillance médicale très stricte.

• *la souche rampante contient des toxines*

max. 1,50 m

les feuilles toxiques causent palpitations, hallucinations, délire et mort •

fleurs solitaires brun pourpré, pendantes •

• *baies brillantes noir pourpré dans un calice en étoile*

• *feuilles asymétriques, généralement alternes*

Habitat Ombre, sols alcalins ; Eurasie, Méditerranée | Parties utilisées

Famille AMARANTHACÉES | Espèce *Aerva lanata* | Nom local Pol-kudu-pala

AÉRUE

Plante vivace tropicale et subtropicale à feuilles rondes, alternes, vert moyen à gris-vert, parfois duveteuses, à l'aisselle desquelles s'épanouissent des bouquets de minuscules fleurs blanches à l'aspect de chatons.

• **USAGES** Feuilles et tiges se servent fraîches en salade ou dans les curries. La médecine âyurveda utilise une décoction de sommités florales comme stimulant et diurétique pour purifier et rafraîchir l'urine. On l'emploie pour détruire les parasites intestinaux, contre la toux et le diabète. En Indonésie, on considère la plante entière comme un tonique et un fortifiant, qui soulage aussi douleurs musculaires et contusions.

• **REMARQUE** Au Sri Lanka, on en faisait une boisson stimulante avant l'introduction du thé.

max. 2 m

• *la feuille forme parfois une pointe obtuse*

• *feuilles rondes à elliptiques, vert moyen à gris-vert*

longue hampe florale •

• *feuilles alternes*

• *épi dense de minuscules fleurs blanches*

inflorescences à l'aisselle des feuilles •

Habitat Lieux incultes, secs ; Europe, Asie, Afrique | Parties utilisées

Famille SCROPHULARIACÉES | Espèce *Bacopa monnieri*

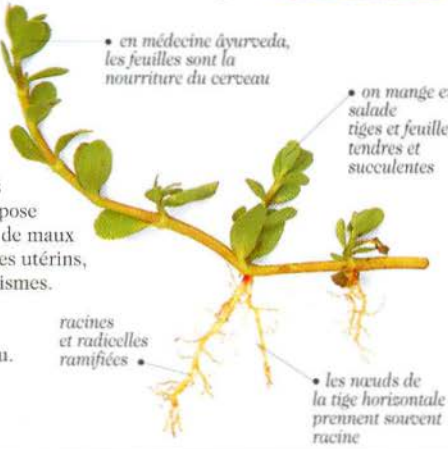
BACOPA

Plante vivace formant des tapis denses de feuillage sur la vase des berges. En été, bouquets axiaux de petites fleurs en clochette, blanches ou bleu pâle.

• **USAGES** Les feuilles et les tiges succulentes au goût légèrement piquant, agréable dans les salades, améliorent la mémoire. Les Hindous administrent une infusion comme tonique nerveux, en particulier aux épileptiques. En Indonésie, on prend du bacopa contre la filariose. En Chine, on lui attribue la vertu d'échauffer les reins et de stimuler l'énergie yang. On le propose en cas d'impuissance, d'éjaculation précoce, de maux de dos en relation avec les reins, de problèmes utérins, d'irrégularités de menstruation et de rhumatismes.

• **REMARQUE** Selon des recherches récentes, le bacopa a un potentiel élevé. C'est un tonifiant du cerveau.

• *feuilles rondes à ovoïdes, parfois indentées à l'extrémité*



Habitat Marais, bord des mares ; zones tempérées, tropiques | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Bellis perennis* | Nom local Petite marguerite

PÂQUERETTE

Charmante plante vivace, symbole d'innocence. Rosettes basales plates de feuilles festonnées et de capitules composés de fleurs ligulées blanches rayonnantes et de fleurons tubulés jaunes.

• **USAGES** Au printemps, on applique le suc des tiges sur les taches. Une infusion de fleur dans le bain régénère les peaux ternies par l'hiver et jaunies. On l'utilise en lotion contre l'eczéma, en douche contre le muguet, et comme expectorant contre la toux. Selon des recherches, la pâquerette pourrait ralentir le développement des tumeurs du sein. En Europe, on donne de la tisane de fleurs aux enfants distraits.

• **REMARQUE** La plante peut provoquer des allergies.

Habitat Pelouses et prés ; S., O. et centre de l'Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille ZINGIBÉRACÉES | Espèce *Boesenbergia rotunda* | Nom local Kra chaai, kachai

KÆMPFÉRIE

B. rotunda (syn. *Kaempferia pandurata*) a un rhizome digité d'où s'élèvent de 1 à 4 feuilles portées par un pétiole court. Épi de fleurs blanches ou roses à lèvre blanche tachetée de rose.

• **USAGES** Plante largement cultivée en Thaïlande et en Indonésie pour la saveur épicée de ses racines aromatiques, appréciée dans les plats cuisinés, potages verts, poissons et curries. Les racines servent aussi à réduire les flatulences, la diarrhée, la dysenterie, les attaques de vers.

• **REMARQUE** En Thaïlande, on considère les feuilles comme l'antidote de certains poisons.

max. 50 cm

Habitat Forêts de mousson avec saison sèche ; Indonésie | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Bupleurum falcatum* | Nom local Pei ch'ai

BUPLÈVRE EN FAUX

Plante vivace élancée à racine ligneuse portant des feuilles ovales à la base et des feuilles plus petites et étroites, souvent en forme de faux, sur les tiges creuses. Fleurs jaunes. Fruit ovale, côtelé.

• **USAGES** En Chine, on administre la racine pour réduire malaria et autres fièvres, troubles du foie (jaunisse) ou irrégularités de la menstruation. D'autres parties, contenant de la rutine, soulagent, en décoction, maux de tête, de dos, étourdissements, indigestion et vomissements.

• **REMARQUE** Mêmes usages pour *B. chinense*, pratiquement synonyme de *B. falcatum*.

max. 1 m

Habitat Lieux incultes, talus ; S., centre et E. de l'Europe, Asie | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Calamintha grandiflora* | Nom local Thé d'Aubrac

CALAMENT À GRANDES FLEURS

Plante vivace aromatique à rhizome rampant portant des feuilles d'un vert profond, légèrement velues, à 6 dents de chaque côté. En été, inflorescences en épi comptant jusqu'à 5 fleurs roses tubulées.

• **USAGES** Le calament contient des huiles essentielles camphrées. L'infusion de feuilles a un goût de menthe. On en fait aussi une décoction ou un sirop pour la toux. Fraîches, elles s'appliquent en cataplasme sur les contusions. La tisane se boit contre les coliques flatulentes et comme revigorant recommandé par Culpeper pour «toutes les afflictions du cerveau».

• **REMARQUE** Les feuilles de *C. sylvatica* et de *C. nepeta* servent d'expectorant et de diaphorétique.

◁△ CALAMINTHA GRANDIFLORA

◁▽ CALAMINTHA SYLVATICA (syn. *C. ascendens*) Calament officinal : feuilles sentant la menthe, fleurs à la fin de l'été.

◁ CALAMINTHA GRANDIFLORA 'VARIEGATA' Marques vert foncé.

• feuilles mêlées de vert et d'or, 6 dents de chaque côté

Habitat Bois de montagne ; S.-E. de l'Europe, Anatolie, N. de l'Iran | Parties utilisées

Famille LILIACÉES | Espèce *Camassia quamash* | Nom local Quamash, camassie

CAMASS

Plante vivace à bulbe, supportant l'ombre. Feuilles herbacées. Beaux épis fleurissant à la fin du printemps.

• **USAGES** Le bulbe, source importante de nourriture pour les Amérindiens, était la cause de guerres tribales pour posséder les terres où il poussait. Riche en sucre mais pauvre en amidon, le camass se mange cru, bouilli ou cuit lentement dans des fours spéciaux qui en exaltent la douceur. Les bulbes cuits lient et aromatisent les sauces ; les restes étaient séchés au soleil entiers, ou conservés en pâté avec des baies, pour l'hiver. Le bouillon constituait une boisson sucrée.

• **REMARQUE** On peut aussi manger les bulbes de *C. scilloides* (syn. *C. esculenta*). *Zigadenus venenosus*, aux fleurs crème, a le même aspect mais est un poison mortel.

Habitat Montagnes, champs, bois ; O. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille CAMPANULACÉES | Espèce *Campanula rotundifolia* | Nom local Campanule carillon

CAMPANULE À FEUILLES RONDES

Plante vivace délicate à feuilles basales rondes ou en cœur longuement pétiolées ; les feuilles des tiges minces sont linéaires. Fleurs blanches à bleu profond.

• **USAGES** Les autochtones du Canada utilisaient la racine à des fins médicinales. Croquante, noire, aromatique, elle était mâchée par les Cree contre malaises et faiblesse cardiaque. Cette tribu était aussi réputée arrêter les saignements, dégonfler les tuméfactions et accélérer la cicatrisation avec des compresses de racines. Les Chippewa employaient une décoction de racines contre les maux d'oreilles.

• **REMARQUE**

La raiponce (*C. rapunculus*) est bisannuelle. Les racines de la première année et les jeunes feuilles se mangent en salade.

Habitat Sites herbeux, landes ; hémisphère N. tempéré | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Cardamine pratensis* | Nom local Cresson des prés

CARDAMINE DES PRÉS

Rosette basale de feuilles composées à folioles rondes. Sur les tiges, feuilles composées à folioles étroites. Fleurs souvent doubles, apparaissant au printemps. Mode efficace de dispersion des graines, lancées jusqu'à 2 m de distance.

• **USAGES** Les feuilles, riches en sels minéraux et vitamines, notamment vitamine C, ont le goût du cresson de fontaine. Elles se mangent cuites en légume ou en potage, crues en salade ou en garniture de viandes. Les fleurs, débarrassées de leur calice amer, peuvent aussi entrer dans des salades ou garnitures. Feuilles fraîches et sommités florales ouvrent l'appétit, calment l'indigestion et ont des propriétés expectorantes utiles dans les remèdes contre la toux.

Habitat Lieux humides, prairies, bois clairs ; Europe | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Carlina acaulis* | Chardon doré

CARLINE ACAULE

Chardon sans tige formant une rosette de feuilles épineuses. Capitule de fleurs blanches entourées de bractées argentées, parcheminées.

• **USAGES** Le réceptacle floral se mange comme l'artichaut. Les feuilles servent à faire cailler le lait. les racines macérées donnent un digestif, tonique de l'estomac, bon pour l'eczéma et les éruptions cutanées. L'infusion de racines est diurétique, légèrement laxative, antiseptique (gargarismes, bains de bouche) et vermifuge, et stimule l'appétit du bétail ; c'est un tonique du foie. Les bractées de la fleur se ferment à l'approche de la pluie.

• **REMARQUE** Le nom viendrait de Charlemagne qui en aurait rêvé comme d'un remède contre la peste. Elle figurait dans de nombreux remèdes et charmes contre poisons et morsures de serpent.

max. 30 cm

CARLINA ACAULIS

◁ CARLINA VULGARIS
La carline vulgaire a des propriétés médicinales.

Habitat Pâturages pauvres, pentes rocheuses ; S. et E. de l'Europe | Parties utilisées

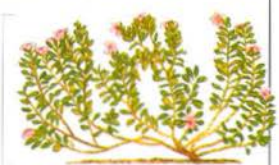
Famille APOCYNACÉES | Espèce *Catharanthus roseus*

PERVENCHE DE MADAGASCAR

Plante toxique, ramifiée, charnue, à feuillage brillant, vert foncé, et fleurs roses et plates.

• **USAGES** *C. roseus* (syn. *Vinca rosea*) est utilisé en médecine populaire contre le diabète. Certains de ses alcaloïdes pourraient affecter les globules blancs, les glandes lymphatiques, la rate avec une action anticancéreuse. Mais les cellules saines risquent d'être affectées, entraînant, à court terme, des effets secondaires.

• **REMARQUE** Toxique pour l'homme et le bétail.



max 60 cm

Habitat Sols tropicaux ensoleillés et humides ; Madagascar | Parties utilisées

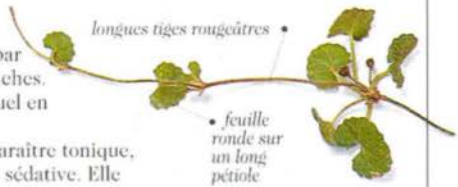
Famille APIACÉES | Espèce *Centella asiatica* | Nom local Gotu-kola

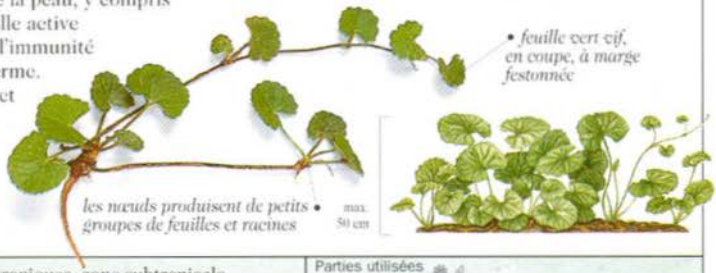
CENTELLE ASIATIQUE

Plante élancée aux feuilles en éventail, se propageant par enracinement des tiges horizontales. Petites fleurs blanches.

• **USAGES** Herbe de longévité et stimulant intellectuel en Orient. Tonique nerveux, elle améliore la mémoire et réduit la fatigue mentale. Des recherches la font apparaître tonique, anti-inflammatoire, cicatrisante, diurétique, laxative et sédative. Elle soulage les infections de la peau, y compris la lèpre et les ulcères. Elle active la purification du sang, l'immunité et la régénération du derme. On l'utilise pour le foie et l'hypertension.

• **REMARQUE** À forte dose, elle peut donner des vertiges.





Habitat Herbages humides ; tropiques, zone subtropicale | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Chamaemelum nobile* | Nom local Camomille odorante

CAMOMILLE ROMAINE

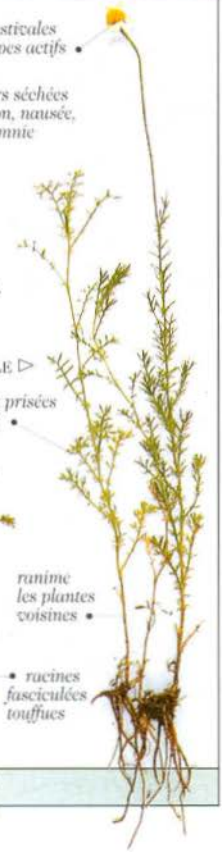
Plante aromatique à feuilles plumeuses persistantes, sentant la pomme. Fleurs composées à cœur conique doré.

• **USAGES** Les fleurs donnent une tisane digestive, réconfortante, sédative, qui calme les enfants agités, prévient cauchemars et insomnie, supprime la nausée. Les sachets ayant servi à l'infusion, ou une crème à base de fleurs, réduisent inflammation oculaire et cernes ; en cataplasme, ils combattent eczéma et plaies. La décoction entretient et éclaircit les cheveux blonds. Dans le bain, elle adoucit et blanchit la peau endommagée par le vent ou le soleil. Les vertus anti-inflammatoires, analgésiques, désinfectantes de la camomille s'utilisent contre les infections urinaires, l'urticaire, les maux de dents ou d'oreilles, l'irritation des mamelons et la névralgie. Dans le jardin, c'est le «médecin» des autres plantes : elle fait revivre les plus mal en point.

• **REMARQUE** La camomille marocaine (*C. mixta*, syn. *Ormenis mixta*) contient une huile essentielle également vendue comme camomille.

▽ CHAMAEMELUM NOBILE 'FLORE-PLENO'
Camomille à fleurs doubles, de couleur crème. Feuilles sentant la pomme.

CHAMAEMELUM NOBILE ▷



CHAMAEMELUM NOBILE 'TRENEAGUE' ▷
Cultivar sans fleurs convenant aux pelouses et jardinières. Feuilles sentant la pomme.

C. NOBILE (syn. *Anthemis nobilis*)

Habitat Sols légers, sableux ; O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille CHÉNOPODIACÉES | Espèce *Chenopodium bonus-henricus* | Nom local Épinard sauvage

BON-HENRI

Plante au port érigé. Feuilles en pointe de flèche. En été, épis de fleurs minuscules, puis fruits contenant des graines bronze.

• **USAGES** Les jeunes feuilles, contenant fer, vitamines et minéraux, se mangent en salade, sont cuites comme les épinards ou entrent dans des pot-au-feu, farces et potages. Les jeunes pousses, à l'allure d'asperges, et les inflorescences se mangent en légume. La plante est à éviter en cas d'affections rénales. Un cataplasme de feuilles soulage les dermatoses. La racine intervient dans un remède contre la toux des moutons, les graines dans la fabrication du chagrin, cuir artificiellement grainé.

• **REMARQUE** La racine de *C. californicum* donne de la saponine, *C. vulneraria*, un colorant jaune. Les baies rouges de *C. virgatum* entrent dans des cosmétiques.

• *'Netherfield Gold', l'un des cultivars bigarrés*

Habitat Sol riche, drainé, très ensoleillé, cours de ferme ; Europe | Parties utilisées

Famille RENONCULACÉES | Espèce *Cimicifuga racemosa* | Nom local Black cohosh

CIMICIFUGA RACEMOSA

Plante forestière ; feuilles composées, très dentées, et en été grappes de fleurs crème, aromatiques.

• **USAGES** Les Amérindiens l'utilisaient lors de l'accouchement et comme antidote contre les morsures de crotale. Ses propriétés antispasmodiques, sédatives et anti-inflammatoires soulagent crampes menstruelles, rhumatismes, maux de tête, toux et asthme. *C. foetida* s'emploie en Chine pour désintoxiquer le sang et combattre les fièvres.

Bois ; Amérique du N. | Parties utilisées

Famille LILIACÉES | Espèce *Convallaria majalis* | Nom local Lis des vallées

MUGUET

Plante rustique. Rhizome ramifié à l'odeur épicée. À la fin du printemps, fleurs blanches parfumées, suivies par des baies écarlates.

• **USAGES** Fleur traditionnelle des bouquets de mariée et du 1er mai. L'huile essentielle utilisée en parfumerie étant difficile à extraire, on a généralement recours à un substitut chimique. L'*aqua aurea*, distillat de fleurs, est une lotion astringente qui blanchit la peau et réduit la rétention d'origine cardiaque. En Chine, on la donne comme tonique. On croyait autrefois que la plante guérissait la goutte, «confortait le cœur», rendait parole et mémoire (en raison de la sensation de dégagement du cerveau que procure l'inhalation des racines et fleurs). Sommités florales et racines régularisent les pulsations cardiaques comme la digitale (voir p. 247) mais sont moins toxiques.

• **REMARQUE** Plante toxique, à utiliser uniquement sous surveillance médicale.

Habitat Bois de feuillus, prairies ; Europe, N.-E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Crithmum maritimum* | Nom local Perce-pierre, fenouil marin

CRISTE-MARINE

Plante maritime très odorante. Base ligneuse et tiges herbacées à folioles vertes, lisses, succulentes. En été, ombelles plates de minuscules fleurs vert jaunâtre. Petits fruits ovales, vert pourpré.

• **USAGES** On apprécie les jeunes pousses et feuilles, riches en vitamine C et sels minéraux, pour leur goût salé, épicé. Elles se mangent fraîches, en salade, bouillies, servies au beurre ou en vinaigrette, et se conservent dans le vinaigre, de même que les fruits qui relèvent des sauces. L'essence très odorante, extraite de la plante entière, est ajoutée aux aliments ou à un vin médicinal pour ouvrir l'appétit, faciliter la digestion et supprimer les flatulences.

• **REMARQUE** On encourage la culture de cette plante devenue rare par des apports d'eau de mer ou des couches d'engrais à base de varech (goémon).

Habitat Côtes rocheuses ; Atlantique européen | Parties utilisées

Famille IRIDACÉES | Espèce *Crocus sativus* | Nom local Karoom

SAFRAN

Plante à bulbe portant des feuilles semblables à des brins d'herbe. En automne, après un été long et chaud, fleur mauve à 3 stigmates vermillon saillants.

• **USAGES** Stigmates et partie supérieure du style aromatisent et colorent de nombreux plats, en particulier le riz. Le safran, considéré comme aphrodisiaque, peut devenir narcotique à haute dose. On l'administre pour réduire fièvre, crampes et hypertrophie du foie, calmer les nerfs et, en usage externe, contre éruptions, rhumatismes et névralgie. En Inde, c'est un cosmétique et une teinture sacrée. On le prescrit en phytothérapie pour réguler l'ocytocine (hormone hypophysaire).

• *fourreau de feuilles herbacées*

• *les 3 stigmates distinguent le safran du vénéneux colchique d'automne*

• *stigmates et styles orange sont très appréciés*

• *bouton de fleur révélant le stigmate ; une fois ouvert, il ne se referme pas*

max. 23 cm

il faut plus de 5 000 stigmates (1 700 fleurs) pour faire 25 g de safran séché •

Habitat Sols tempérés drainés ; Grèce, Asie Mineure | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Cynara scolymus* | Nom local Alcachofra, carciofo

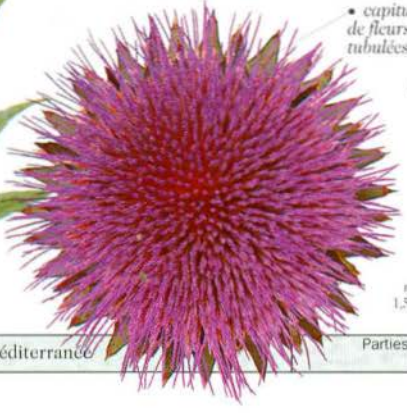
ARTICHAUT

Chardon à feuilles gris-vert profondément lobées et recourbées. Fleurons pourpres appréciés des abeilles.

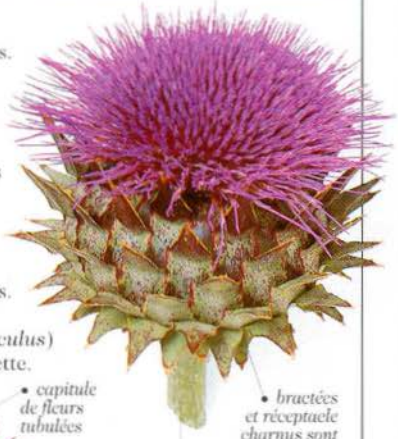
• **USAGES** Réceptacle floral et partie charnue des bractées sont mangés en légume. Ils peuvent faire tourner le lait maternel. L'artichaut stimule la sécrétion de bile et on l'inclut, avec les feuilles et racines aux propriétés antiseptiques, dans les toniques digestifs. Il combat aussi l'artériosclérose, l'anémie, la cirrhose alcoolique, les toxines ou l'hépatite, et provoque une très faible stimulation des œstrogènes. Les feuilles donnent un colorant gris.

• **REMARQUE** Pétioles et nervures du cardon (*C. cardunculus*) sont cuits comme les côtes de bette.

feuille laineuse •



• *capitule de fleurs tubulées*



• *bractées et réceptacle charnus sont comestibles*

tige robuste •

max. 1,50 m

Habitat Sols riches ; N. de la Méditerranée | Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
ZINGIBÉRACÉES	*Curcuma longa*	Yu-chin, besar

CURCUMA

Rhizome aromatique. Fleurs jaunes à bractées roses.

• **USAGES** Les racines séchées, parfois appelées «safran», relèvent et colorent poudres de curry, plats indiens et pickles. Jeunes pousses et inflorescences sont des légumes thaïs. En médecine chinoise, la racine stimule la circulation, réduit les contusions et caillots. Les Thaïs y ont recours contre le venin de cobra. Selon des recherches, le curcuma fortifie la vésicule biliaire, inhibe la formation de caillots dans le sang, détruit des toxines du foie et l'aide à métaboliser les graisses (d'où une éventuelle perte de poids). On l'utilise en phytothérapie comme protecteur de la cellule hépatique. Il exerce une action anti-inflammatoire, non stéroïde, donne une teinture textile dorée.

• **REMARQUE** *C. zeodaria*, est utilisé expérimentalement comme traitement complémentaire de certains cancers.

tranches de racine séchée à usage médicinal, utilisées en parfumerie, et notamment pour le talc indien abir •

◁△ CURCUMA ZEDOARIA (syn. *C. xanthorrhiza*) Fleurs roses et jaunes à bractées vertes et rouges. Rhizome jaune pâle à senteur camphrée, donnant une huile essentielle.

• *grandes feuilles elliptiques, pointues, engainantes à la base*

• *longue pointe*

• *certains Amazoniens portent la feuille en brassard aromatique*

on applique une pâte de feuilles sur les furoncles •

en Indonésie, la feuille parfume le poisson •

◁△ CURCUMA LONGA

• *curcuma moulu*

• *bande sombre de part et d'autre de la nervure centrale*

• *feuille longue elliptique, pointue, brillante*

◁ CURCUMA AROMATICA Rhizome de couleur miel, utilisé en Chine contre les convulsions épileptiques.

max. 1 m

• *la racine à chair orange vif est bouillie et séchée pour un usage culinaire*

nervures parallèles •

△ CURCUMA LONGA (syn. *C. domestica*) ▷

Habitat	Parties utilisées
Régions tropicales à mousson ; Inde	

Famille POACÉES	Espèce *Cymbopogon citratus*	Nom local Sereh

CITRONNELLE

Plante aromatique à tiges bulbeuses en touffes devenant des feuilles en lame. Panicule ramifiée de fleurs.

• **USAGES** La tisane de feuilles, antiseptique, est recommandée contre maux d'estomac, diarrhée, fièvre et grippe. L'huile essentielle est utilisée dans les cosmétiques et aliments, en aromathérapie pour améliorer la circulation et tonifier les muscles. Antiseptique, elle combat tendinite et acné. En vaporisations, elle réduit les infections provenant de l'air ambiant et éloigne les moustiques.

• **REMARQUE** *C. martini* donne l'huile de Palmarosa, qui favoriserait le renouvellement des cellules de la peau.

feuille à pli central •

les tiges fraîches coupées montrent les anneaux de feuilles •

les 10 à 15 cm inférieurs de la tige évoquant le poireau ont le meilleur goût •

△ CYMBOPOGON CITRATUS ▷

◁ CYMBOPOGON NARDUS
Plante rugueuse dont les tiges, à l'odeur de citron, relèvent des plats tropicaux. L'huile essentielle antiseptique, désodorisante, a des usages ménager et cosmétique. Elle éloigne les chats.

longue herbe bleu-vert à forte odeur de citron •

tiges groupées en touffes devenant de longues feuilles pointues •

racines pâles •

• *racines et radicelles contribuent à retenir les sols secs*

max. 1,50 m

CYMBOPOGON CITRATUS

Habitat Lieux tropicaux ouverts, sol sec ; S. de l'Inde, Sri Lanka	Parties utilisées ✿ ❙ ❦

Famille CYPÉRACÉES	Espèce *Cyperus papyrus*	Nom local Roseau d'Égypte

PAPYRUS

Espèce, non de roseau mais de souchet sans feuilles, associée à Moïse sauvé des eaux. Ombelle de bractées herbacées entourant de minuscules épis floraux qui rayonnent du sommet de la tige.

• **USAGES** On a commencé entre 3000 et 2500 av. J.-C. à faire du papyrus avec la tige. Le nom grec de la plante, *papuros*, a donné «papier». Les Égyptiens mangeaient les rhizomes, en faisaient un usage médicinal, tissaient les fibres pour fabriquer des voiles, décoraient temples et tombes de bouquets de papyrus. Aujourd'hui, les tiges fournissent combustible, nattes, paniers et, liées en faisceau, des barques.

• **REMARQUE** Le rhizome du souchet aquatique *C. longus* exhale un parfum de violette mentionné dans de vieilles recettes. *C. odoratus*, aux tiges et racines aromatiques, donne le parfum vaudou *priprioca* ; le rhizome de *C. scariosus*, le parfum de Bombay *surat*.

• *élégantes bractées étroites, persistantes*

bractées • rayonnant du sommet de la tige

• *ombelle florale composée et compacte*

• *les tubercules séchés sont brûlés comme encens, éloignent les insectes et sont utilisés en médecine chinoise*

épis composés d'épillets brun-rouge, devenant des akènes anguleux •

on fait le papyrus avec les tiges pelées, fendues, trempées, pressées en forme •

△ CYPERUS PAPYRUS ▷

tige vert foncé, de section triangulaire •

la tige naît d'un tubercule •

◁ CYPERUS ROTUNDUS
Souchet indien : plante vivace aux tubercules analgésiques soulageant indigestion, maux de poitrine, grippe et troubles menstruels. Elle donne un parfum de cannelle au corps et aux vêtements.

• *les rhizomes rampants peuvent nuire aux autres plantes*

CYPERUS PAPYRUS

Habitat Bord des eaux subtropicales ; Afrique	Parties utilisées

Famille CARYOPHYLLACÉES | Espèce *Dianthus caryophyllus*

ŒILLET DES FLEURISTES

Plante à vie brève. Feuillage bleu-vert, herbacé. Fleurs d'été blanches, roses ou pourpres, parfumées, épicées, durables.

• **USAGES** «Fleur divine», symbole de fiançailles. On en tressait des guirlandes. Ancêtre de cultivars aux nuances diverses, l'œillet sous sa forme originale est rare. Les pétales de tout œillet rose cultivé, s'ils sentent la girofle, peuvent, débarrassés du talon blanc amer, agrémenter macédoines de fruits, sandwiches, potages, sauces, et aromatiser sirop, vinaigre, liqueur et, aujourd'hui encore, le «vin» d'œillet se prend comme tonique nerveux. Les pétales cristallisés décorent les plats. On croyait autrefois qu'ils procuraient une énergie illimitée. Leur parfum doux mais épicé se retrouve dans des savons et parfums.

• **REMARQUE** La racine et la plante entière de l'œillet de Chine (*D. chinensis*) et d'autres espèces pourraient inhiber certaines tumeurs.

• *fleurs roses à pétales dentelés*

fleurs rose vif •

DIANTUS CARTHUSIANORUM
L'œillet des chartreux forme des bottes de feuilles herbacées.

petites fleurs carmin •

DIANTHUS DELTOIDES
L'œillet couché forme un tapis dense de feuillage vert.

fleur rose saumon •

DIANTHUS PLUMARIUS 'DORIS' ▷

• *gaines épaissies à la jointure des feuilles et de la tige*

gaine épaissie •

• *les fleurs séchées complètent un pot-pourri*

◁ DIANTHUS CARYOPHYLLUS

• *feuilles étroites, plates*

max. 80 cm

DIANTHUS CARYOPHYLLUS

Habitat Terrains rocheux et drainés, au soleil ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille RUTACÉES | Espèce *Dictamnus albus* | Nom local Dictame blanc

FRAXINELLE

Plante aromatique à racines pâles. Grappes dressées de fleurs à 5 pétales blancs, roses ou lilas. Capsules en étoile portant des graines noires.

• **USAGES** La tisane de feuilles, digestive, est un tonique des nerfs. Les essences de fleurs et de racines relèvent liqueurs et parfums. En homéopathie, une teinture de feuilles et de fleurs combat les troubles gynécologiques. La racine, toxique et diurétique, contracte les muscles utérins.

• **REMARQUE** Les glandes exsudent une huile essentielle inflammable par temps très chaud.

• *feuille composée à foliole terminale en cœur*

• *glandes à senteur balsamique*

• *pied ligneux*

marge dentée •

max. 80 cm

Habitat Hautes altitudes ; S.-O. de l'Europe, S. et centre de l'Asie | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Echinacea angustifolia* | Nom local Purple cone flower

ECHINACEA

Plante à rhizome d'où naissent de longues tiges portant en été des capitules composés de fleurs ligulées roses autour d'un cône central.
• **USAGES** Le rhizome est étudié dans le cadre des recherches sur le sida. Non toxique, il active les défenses du corps contre la maladie. Antiseptique et antiviral, il restaure les tissus conjonctifs enflammés. Il soulage fièvre et infections, et peut réduire les allergies.
• **REMARQUE** *E. purpurea* et *E. angustifolia* s'hybrident facilement.

◁▽ ECHINACEA ANGUSTIFOLIA

ECHINACEA PURPUREA △▽
Pétales moins tombants que chez *E. angustifolia* mais propriétés immunitaires identiques.

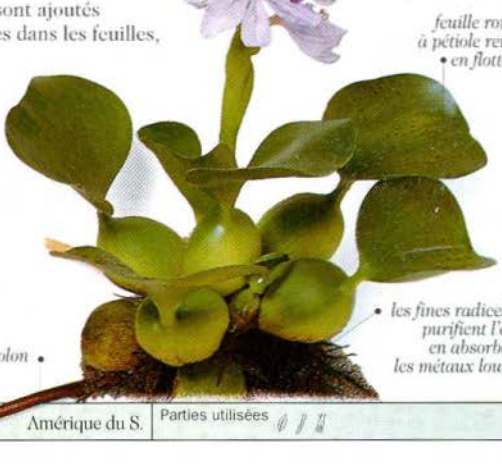
ECHINACEA ANGUSTIFOLIA

Habitat Bois secs, clairsemés ; prairies ; centre de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille PONTÉDERIACÉES | Espèce *Eichhornia crassipes* | Nom local Orchidée d'eau

JACINTHE D'EAU

Plante aquatique flottante ou enracinée dans la vase. Rosette de feuilles, épis floraux.
• **USAGES** En Thaïlande, les pétioles sont ajoutés aux potages aigres. On roule des cigarettes dans les feuilles, ou on en fait des guirlandes. Les fibres mélangées à du coton donnent du fil. La jacinthe peut encombrer les cours d'eau tropicaux, mais détruit les algues en se nourrissant de sels minéraux et purifie l'eau de ses métaux lourds, si on enlève périodiquement les plantes.



Habitat Cours d'eau tropicaux ; Amérique du S. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES	Espèce *Eupatorium purpureum*	Nom local Sweet Joe pye

EUPATOIRE POURPRE

Plante majestueuse portant des verticilles de 3 à 6 feuilles à faible odeur de vanille ou de pomme et des fleurs roses à la fin de l'été.

• **USAGES** Les autochtones ont soigné du typhus les colons de Nouvelle-Angleterre avec cette espèce américaine. Le rhizome diminue la fièvre par transpiration, tonifie le système génital, soulage crampes menstruelles, goutte, rhumatismes, troubles rénaux et urinaires. Les graines donnent une teinture textile rose utilisée par les Amérindiens.

• **REMARQUE** Des composés d'*E. perfoliatum*, *E. cannabinum* et peut-être *E. purpureum* auraient montré une activité antitumorale. Les parties vertes d'*E. odoratum* s'emploient en Chine pour détruire les vers parasites et limiter les saignements.

EUPATORIUM PURPUREUM

◁ EUPATORIUM PURPUREUM ▽

EUPATORIUM PURPUREUM ▷

◁ EUPATORIUM CANNABINUM ▷
Les parties aériennes de l'eupatoire chanvrine sont toniques, diurétiques et immunostimulantes.

EUPATORIUM PERFOLIATUM ▽▷
Fleurons blancs pourprés. Feuilles étroites, ridées, à mouchetures résineuses jaunes.

Habitat Bois modérément fertiles ; E. du Canada, É.-U.	Parties utilisées

Famille ZINGIBÉRACÉES | Espèce *Elettaria cardamomum* | Nom local Or

CARDAMOME

Plante à fleurs blanches rayées de violet. Fruits verts aromatiques sur des grappes érigées ou couchées.

• **USAGES** Les gousses donnent une épice coûteuse : la cardamome, que l'on vend verte, blanchie ou séchée au soleil. Les graines, symbole d'hospitalité sont un ingrédient important du *garam masala* indien, du *baharat* arabe, du *berbere* éthiopien, des poudres de curry, des pilafs et de divers plats cuisinés. Les Bédouins en aromatisent le café, les Danois leurs pains fantaisie. On les mâche pour rafraîchir l'haleine. Elles sont digestives, stimulantes et antispasmodiques. Le rhizome combat la fatigue et la fièvre. L'huile essentielle du fruit à peine mûr s'emploie dans des liqueurs et en parfumerie.

Habitat Forêts tropicales humides ; Inde | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Ferula assafoetida*

ASSAFŒTIDA

Belle plante à racine épaisse, feuillage penné et ombelles de fleurs estivales, exhalant une puissante et fétide odeur de poisson.

• **USAGES** L'assafœtida, gomme aromatique, est extraite de la racine vivante par incision au ras du sol. Ce condiment, populaire chez les Romains, est aujourd'hui présent avec parcimonie dans des sauces indiennes, des recettes de poisson et de légumes et la sauce anglaise. Les parties vertes se mangent en légume. La gomme facilite la digestion, combat nervosité, bronchite et asthme. Des recherches donnent à penser que la plante est anticoagulante et pourrait abaisser la pression sanguine.

• **REMARQUE** Le latex de *F. gumosa* donne un baume solide brûlé comme encens. La gomme de *F. narthex* s'emploie en médecine vétérinaire.

Habitat Régions fertiles tempérées chaudes ; Iran | Parties utilisées

Famille ROSACÉES	Espèce *Filipendula ulmaria*	Nom local Spirée ulmaire

REINE-DES-PRÉS

Plante à tige érigée dont l'odeur rappelle l'essence de gaulthérie du Canada. Feuilles composées. Corymbes mousseux de fleurs crème.

• **USAGES** Les fleurs donnent une saveur d'amande à l'hydromel, aux liqueurs d'herbes, à la confiture et aux compotes de fruits. Séchées, elles parfument le linge et donnent un tonique astringent pour la peau. Les boutons floraux contiennent de l'acide salicylique, dont la synthèse donne l'aspirine ; l'herbe entière est plus douce pour l'estomac. On prépare une tisane de fleurs, diurétique et antiseptique, pour les ulcères gastriques, les maux de tête, les états fébriles, la diarrhée et le pyrosis. Faiblement antalgique et anti-inflammatoire, elle est utilisée pour les rhumatismes.

• **REMARQUE** La reine-des-prés était une plante sacrée pour les druides.

boutons roses puis corymbes denses de fleurs crème, inodores •

• *feuilles pennées*

• *tige glabre, vert pourpré*

• *folioles étroitement dentées*

• *folioles opposées*

◁ FILIPENDULA VULGARIS
Jeunes feuilles et tubercules ovoïdes sont comestibles. Plante jadis utilisée contre calculs rénaux, difficultés respiratoires et excès de pituite.

• *l'huile extraite des boutons de fleurs était autrefois utilisée en parfumerie*

• *fleurs et boutons agrémentent les guirlandes de noces*

• *les inflorescences crème sont utilisées dans les pots-pourris*

• *boutons non éclos, vert pâle*

• *les feuilles sèches sentent le foin*

◁ FILIPENDULA ULMARIA ▽

rhizome rouge rosâtre, à l'arôme doux, utilisé frais en homéopathie •

• *des composés de feuilles ont guéri expérimentalement des ulcères dus à l'aspirine*

couleur rougeâtre •

tige ramifiée, creuse, cannelée •

FILIPENDULA ULMARIA

Habitat Berges fertiles ; O. de l'Asie	Parties utilisées

Famille APIACÉES	Espèce *Foeniculum vulgare*	Nom local Fenouil commun

FENOUIL

Plante à racine épaisse, ombelles de fleurs au milieu de l'été. Graines courbes et côtelées. Le tout a une saveur anisée.

• **USAGES** Les graines aromatisent pain, curries, tarte aux pommes, sauces de poisson et salades. Leur essence parfume liqueurs et dentifrices. On les mâche pour tromper la faim ou éviter l'indigestion. Infusées, elles sont utilisées contre la constipation, pour faire monter le lait maternel et régulariser les menstruations. Avec un extrait de racines, elles sont préconisées comme adjuvant désintoxiquant et diurétique des régimes amaigrissants. Le fenouil contribuerait à la guérison d'un foie dégradé par l'alcool. Les vapeurs de graines et feuilles nettoient la peau en profondeur. L'huile essentielle s'utilise avec modération en massages pour tonifier les muscles. L'essence est à proscrire chez les épileptiques et les enfants.

on mâche les graines aromatiques pour adoucir l'haleine •

• *ombelles plates, aromatiques, de petites fleurs jaunes*

les feuilles plumeuses garnissent poissons, fruits de mer et salades •

• *les feuilles sont un tonique de la mémoire et du cerveau*

△ FOENICULUM VULGARE

• *la tige succulente devient creuse avec l'âge*

• *feuillage finement découpé, rose, cuivré et bronze, plus coloré au printemps*

◁ FOENICULUM VULGARE 'PURPURASCENS'
Cultivar bronze donnant de la couleur aux jardins et bouquets d'herbes. Il fait virer le vinaigre de fenouil au rouge rubis et a les mêmes usages que le fenouil vert.

la racine est émincée dans la salade ou cuite en légume •

base des feuilles, faux «bulbe» • *succulent*

FOENICULUM VULGARE VAR. AZORICUM ▷
(syn. *F. vulgare* var. *dulce*)
Le pied comestible du fenouil bulbeux est formé par la base renflée des feuilles.

max. 2 m

• *jeune tige*

FOENICULUM VULGARE

Habitat Terre arable drainée ; Europe, Méditerranée	Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Fragaria vesca* | Nom local Fraisier sauvage

FRAISIER DES BOIS

Rosette basale de feuilles trilobées vert vif. Fruits en été. Stolons produisant des plantes adventices.

• **USAGES** Le fruit aromatise liqueurs et confitures ; il lutte contre anémie, diabète, goutte, troubles rénaux et hépatiques, et donne une boisson fébrifuge. Frais, il détartre et blanchit les dents, calme les coups de soleil, fait pâlir les taches de rousseur. Astringente, la feuille fournit une tisane calmante et une huile tonifiante pour la peau. Avec la racine, on combat diarrhée et affections urinaires. La plante est prescrite en phytothérapie pour régulariser la sécrétion thyroïdienne.

◁ FRAGARIA VESCA 'VARIEGATA'
Feuilles vert foncé et grisâtre à bord crème. Pas de fruit.

max. 30 cm

FRAGARIA VESCA

• *fleurs au printemps et en été*
feuille à 3 folioles dentées •
le fruit est riche en fer et vitamine C •
feuilles souvent persistantes, rouges et odorantes en automne parfumant les pots-pourris •
racine tonique et diurétique •
court rhizome ligneux à nombreuses racines •
• *en usage interne, bien sécher les feuilles pour en éliminer les toxines*

Habitat Bois frais, clairsemés ; Europe | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Galega officinalis* | Nom local Lavanèse, lilas d'Espagne

GALEGA

Tiges glabres, feuilles composées de folioles opposées. À la fin de l'été, grappes lâches de fleurs semblables à celles des pois. Longues gousses cylindriques brun-rouge contenant 2 à 6 graines en rognon.

• **USAGES** Le jus frais pressé des parties vertes fait cailler le lait et s'employait en fromagerie. La tisane de sommités florales renforce l'activité antiseptique d'autres agents, stimule la production de lait chez la femme et le bétail, et est très utilisée à ce titre en phytothérapie. La plante, diurétique, détruit les vers, réduit la fièvre et la fatigue.

• **REMARQUE** Les parties aériennes sont hypoglycémiantes et, sous surveillance médicale, aident les diabétiques.

• *fleurs lavande, roses ou blanches*

• *foliole vert moyen à face inférieure pâle*
• *tige ramifiée, dressée, creuse*
marge • *lisse*
pétioles aux folioles terminées par un petit éperon •

max. 1,50 m

Habitat Fossés, berges ; centre et S. de l'Europe, Asie Mineure | Parties utilisées

Famille Rubiacées | Espèce *Galium odoratum* | Nom local Reine-des-bois

Aspérule odorante

Plante forestière à souche brun-rouge, traçante, portant de jolis verticilles de 6 à 9 feuilles elliptiques, espacés sur la tige. À la fin du printemps, petits bouquets de fleurs blanches, éclatantes.

• **Usages** La coumarine des feuilles donne une odeur douce de foin coupé après séchage. Les feuilles parfument liqueurs, vins blancs et *Maitrank* ou «vin de mai», mais aussi sorbets et salades de fruits. On en fait une poudre à priser. La tisane rafraîchissante, diurétique, est un tonique du foie et un antispasmodique gastrique ; on l'administre comme sédatif léger aux enfants et vieillards. Les feuilles fraîches froissées placées sur les plaies sont anticoagulantes. Séchées, elles éloignent les insectes, parfument le linge et agissent comme fixatif dans les pots-pourris.

• **Remarque** Tous les rhizomes de *Galium* donnent la teinture rouge caractéristique des rubiacées. Réduit en poudre, *G. verum* soulage la peau rougie et enflammée.

◁ △ Galium odoratum (syn. *Asperula odorata*) ▽

• *fleurs blanc pur, généralement à 4 pétales*

• *marge rugueuse, légèrement velue*

• *verticille de 6 à 9 feuilles elliptiques*

• *verticille de feuilles vertes brillantes sur une tige mince, quandrangulaire*

• *panicules denses de minuscules fleurs jaunes donnant un colorant jaune*

• *au Moyen Âge, on rembourrait les matelas avec les tiges feuillues sentant le foin*

Galium aparine ▽
Gratteron : plante annuelle disséminée. Tonique dépuratif et diurétique qui stimule le système lymphatique. Adjuvant du traitement des eczémas, psoriasis, arthrites, troubles hépatiques.

les fruits hérissés s'accrochent au passant •

• *verticille de feuilles et tige latérale*

fleurs à faible odeur de miel •

• *verticilles de feuilles linéaires*

Galium verum △ ▷
Les parties aériennes du gaillet jaune sont coagulantes. En usage externe, elles limitent les saignements. En fromagerie, elles ont servi à faire cailler le lait.

on mange les parties vertes en épinard, on en fait un désodorisant •

tige quadrangulaire à base ligneuse •

feuilles et tige rugueuses et velues •

Habitat Bois de hêtres ; Europe, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille GÉRANIACÉES | Espèce *Geranium macrorrhizum* | Nom local Géranium vivace

GÉRANIUM À RHIZOME

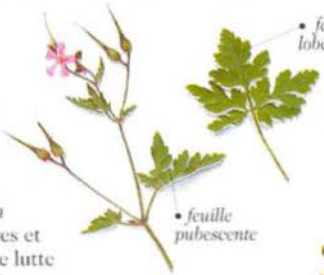
Plante visqueuse, aromatique. Feuilles pubescentes rougissant en automne. Fleurs rouges à pourpres. Dispersion des graines par éclatement.

• **USAGES** Feuilles et racines épicées complètent les pots-pourris. L'infusion de racines de *G. maculatum* constitue un bain de bouche contre ulcères et infections de la gorge. En usage interne, elle lutte contre diarrhée, hémorragies internes et ulcère gastrique ; en usage externe, contre les hémorroïdes. *G. robertianum* peut aider les diabétiques en traitement complémentaire.

◁ GERANIUM PRATENSE
Les fleurs bleu-violet du géranium des prés agrémentent la salade.

GERANIUM MACRORRHIZUM

△ GERANIUM MACULATUM
Les autochtones utilisaient le géranium vivace américain pour soigner la diarrhée.



△ GERANIUM ROBERTIANUM
Herbe à Robert : annuelle ou bisannuelle autrefois utilisée contre les maux de dents. Son huile essentielle est antiseptique et les parties aériennes sont diurétiques.

△ GERANIUM MACRORRHIZUM

Habitat Bois rocheux, broussailles ; S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille ROSACÉES | Espèce *Geum urbanum* | Nom local Racine-bénite

BENOÎTE

Rhizome court. Feuilles lobées. Petites fleurs jaunes du début de l'été à la fin de l'automne. Tête d'akènes crochus.

• **USAGES** Le rhizome remplace les clous de girofle dans les bouillons et ragoûts et donne du goût aux bières, vins ou liqueurs. Les feuilles parfument les salades et potages. La plante entière est un substitut de la quinine contre la fièvre, le catarrhe gastrique et intestinal, la diarrhée. Elle réduit saignements, inflammation et hémorroïdes. On l'utilise en gargarisme pour les gencives douloureuses et la mauvaise haleine.

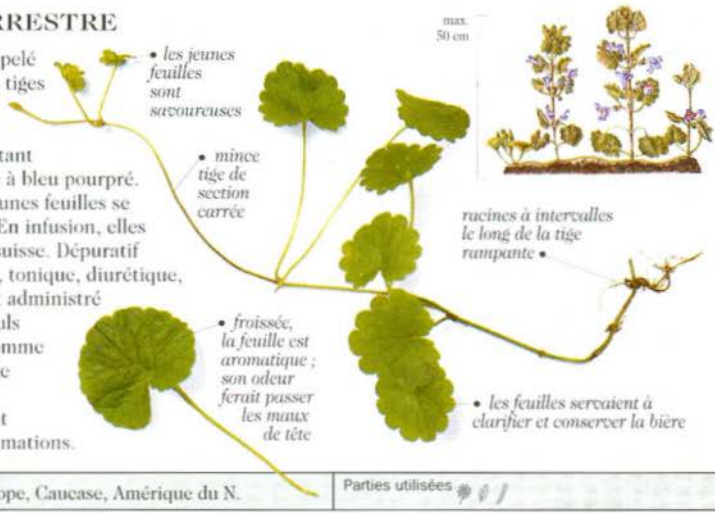
Habitat Bois ; Europe | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Glechoma hederacea* | Nom local Courroie de saint Jean

LIERRE TERRESTRE

Ce lierre, encore appelé drienne, produit des tiges rampantes qui ne fleurissent pas, et des tiges érigées portant des fleurs blanc rosé à bleu pourpré.

• **USAGES** Les jeunes feuilles se mangent en salade. En infusion, elles entrent dans le thé suisse. Dépuratif traditionnel du sang, tonique, diurétique, le lierre terrestre est administré contre gastrite, calculs rénaux et cystite, comme expectorant contre le catarrhe chronique. Les feuilles réduisent contusions et inflammations.



Habitat Sol humide ; Europe, Caucase, Amérique du N.

Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Glycyrrhiza glabra* | Nom local Bois doux

RÉGLISSE

Feuilles composées portant des glandes à huile essentielle. Fleurs blanches à bleu-violet. Racines et rhizome donnent la réglisse.

• **USAGES** La réglisse aromatise aliments, tabac, boissons, médicaments et confiseries. Elle a une action expectorante dans la bronchite et réduit inflammations, allergies, asthme, gastrite, ulcères peptiques, rhumatismes et maux de gorge. On l'administre contre les affections hépatiques car elle aide l'action du foie contre certains agents toxiques. Elle renforce le système immunitaire ; elle est diurétique et laxative. Les racines contiennent un édulcorant plus puissant que le sucre. La réglisse est à éviter absolument en cas d'hypertension.

GLYCYRRHIZA GLABRA

△ GLYCYRRHIZA URALENSIS

La racine du Gum-Juo a les mêmes usages que celle de *G. glabra*. Elle stimule les glandes surrénales.

Habitat Sols sableux ; Méditerranée

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Gynura* sp.

GYNURE

Plante dressée ou étalée portant des feuilles veloutées, vertes ou pourpres dessous, et des capitules de fleurs jaune-orange malodorantes.

• **USAGES** On mange les jeunes pousses de *G. bicolor* et *G. procumbens*. Les feuilles combattent fièvre, dysenterie et affections rénales. On estime en Chine que la plante et la racine de *G. segetum* et *G. divaricata* stimulent la circulation, désintoxiquent, diminuent les saignements.

• **REMARQUE** *G. bicolor* est une plante d'appartement.

max. 4 m

◁ △ GYNURA BICOLOR

• poils violets

• les feuilles sont dentées ou lobées

Habitat Tropiques humides ; Himalaya | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Heracleum sphondylium* | Nom local Brane-ursine, patte-d'ours

BERCE

Plante vivace ou bisannuelle érigée, à senteur forte. Souche épaisse. Feuilles lobées ou segmentées. En été, fleurs blanches suivies de fruits vert pourpré.

• **USAGES** Racine, jeunes feuilles et jeunes pousses bouillies sont comestibles et aromatisent la bière. Les feuilles sont utilisées en homéopathie comme digestif et sédatif. On administre une teinture des parties aériennes en cas de débilité généralisée. Les Amérindiens faisaient infuser la racine de *H. sphondylium* ssp. *montanum* pour atténuer rhumes, toux, grippe, maux de tête et de gorge, ou crampes. Ils l'appliquaient en cataplasmes contre rhumatismes, fluxions, contusions et furoncles. La racine contient du psoralène, substance étudiée pour combattre la leucémie, le sida et le psoriasis.

• **REMARQUE** Chez certaines personnes, la sève peut sensibiliser la peau au soleil, d'où un risque de cloques.

max. 2,50 m

Habitat Prairies humides, bois ; Europe, Asie, N. des É.-U. | Parties utilisées

Famille LILIACÉES | Espèce *Hyacinthoides non-scripta* | Nom local Jacinthe sauvage

JACINTHE DES BOIS

Plante à bulbe portant des feuilles en glaive et un épi floral de clochettes bleu-violet, tombantes, d'un parfum frais. Les pétales n'ont pas les marques ressemblant aux lettres AL des autres jacinthes sauvages, d'où l'épithète de *non-scripta* (non écrite).

• **USAGES** Le bulbe riche en amidon fut exploité pour empeser collerettes et fraises. Bulbe et tige contiennent une gomme donnant une colle forte, utilisée autrefois en reliure et pour fixer les empennages de flèches. Le poète Tennyson a écrit que le sue guérissait des morsures de serpent. Toxique frais, le bulbe a des vertus diurétiques, styptiques. Il n'est plus guère utilisé aujourd'hui.

• **REMARQUE** La jacinthe des bois a été le symbole de l'Angleterre.

la couleur des fleurs pâlit au soleil •

• *pétales bleu-violet pâle, à rayure centrale bleu ciel*

• *feuilles luisantes*

• *tige ronde, vert pâle*

extrémité pointue •

le petit bulbe écailleux grossit chaque année •

• *feuilles en glaive, à pli central*

max. 50 cm

minces racines blanches •

• *le bulbe contient un mucilage visqueux utilisé comme colle et empois*

Habitat Bois, demi-ombre ; O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille HYPÉRICACÉES | Espèce *Hypericum perforatum* | Nom local Chasse-diable

MILLEPERTUIS

Tiges à base ligneuse, petites feuilles à senteur balsamique. En été, fleurs jaunes sentant le citron.

• **USAGES** Les feuilles parfument salades et liqueurs. L'extrait des sommités florales, antiviral, astringent, sédatif est employé contre inflammations, plaies, diarrhée et pour la circulation. On l'applique sur les coupures, brûlures, hémorroïdes ou varices. En usage interne, il calme les nerfs et la dépression. Il fait l'objet de recherches en matière de sida. L'huile est un solvant pour les huiles essentielles. Les fleurs donnent des colorants jaune et violet.

• **REMARQUE** Parfois considéré comme dangereux, car il provoquerait des dermatoses.

• *étamines dorées*

max. 1,10 m

• *5 pétales*

pétale odorant •

glandes à huile sur les pétales •

feuille aux glandes translucides, ayant l'aspect de pores •

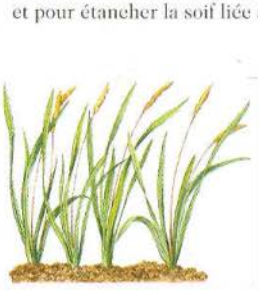
Habitat Sols secs ; de l'Europe au centre de la Chine | Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Imperata cylindrica* | Nom local Pai mao-ken

IMPÉRATA

Plante à rhizomes horizontaux couverts d'écailles. Hautes tiges portant des feuilles en lame longue et étroite. En été, inflorescence paniculée en plumet, densément couverte de poils argentés soyeux.

• **USAGES** En Chine, on considère que les racines, les fleurs et les tiges antivirales ont des propriétés antipyrétiques. On les fait infuser ensemble ou séparément. Le rhizome réduit la fièvre, diminue les saignements, calme les toux catarrhales. Diurétique, il combat infections du tractus urinaire, grippe, hémorragies internes, jaunisse et troubles rénaux. On donne les fleurs contre les saignements de nez, les troubles pulmonaires et pour étancher la soif liée à la fièvre.



Habitat Pentes, herbages ; Japon, régions subtropicales | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Inula helenium* | Nom local Œil-de-cheval

AUNÉE

Plante élevée à rhizome épais. Grandes feuilles pointues, grises et duveteuses sur la face inférieure. Fleurs estivales jaunes.

• **USAGES** La racine fraîche sent la banane et se mange cuite ou séchée. Les anciens prétendent qu'elle tue le bacille de la tuberculose. Bactéricide, antifongique, expectorante, elle calme la toux et sert de tonique général. Les gitans pensaient qu'elle stimulait le système immunitaire des chevaux. La phytothérapie la prescrit dans des cas précis, après un diagnostic endocrinien, pour stimuler la sécrétion hypothalamo-hypophysaire.

Habitat Prairies humides, sols ombragés ; Eurasie | Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
Iridacées	*Iris germanica* var. *florentina*	Iris bleu d'Allemagne

Iris de Florence

Iris à gros rhizome portant des feuilles en glaive et, au début de l'été, de grandes fleurs odorantes allant du bleu pâle au blanc.

• **Usages** Le rhizome a un goût amer qui aromatise des liqueurs. En poudre, il constitue une base de dentifrices et de cosmétiques et un fixatif de pots-pourris. L'huile de racines remplace la violette dans les parfums. Les iris maintenaient et protégeaient la chaume sur les toits.

• **Remarque** Les feuilles et racines fraîches de tous les iris sont très vénéneuses. Les graines d'*I. lactae* var. *chinensis* inhiberaient la synthèse de l'ADN des cellules cancéreuses et renforceraient l'immunité cellulaire.

3 pétales dressés

3 pétales inférieurs à «barbe» jaune

les graines soulagent l'estomac, facilitent la digestion

fruit violet à rouge-pourpre

◁ △ ▽ **Iris pseudacorus**
Iris jaune : plante semi-aquatique. Son rhizome soulage maux de dents et diarrhée, facilite la menstruation. Il donne un colorant bleu.

Iris germanica var. florentina ▽ ▷

bouton

le fort rhizome brun, à odeur de violette, est prélevé après la floraison

tige florale ramifiée

feuille en glaive, gris-vert

fleur estivale jaune vif veinée de brun ou de violet

Iris versicolor ▽ ▷
La racine séchée de l'iris bleu, anti-inflammatoire, contribue à purifier le sang, activer la circulation et éliminer les toxines.

le rhizome séché est purgatif, émétique et diurétique

on applique la feuille sur les contusions

◁ **Iris versicolor**

max. 1 m

Iris germanica var. florentina

Habitat: Sols drainés, sites rocheux, au soleil ; S. de l'Europe

Parties utilisées

Famille ZINGIBÉRACÉES | Espèce *Kaempferia angustifolia*

KÆMPFERIA ANGUSTIFOLIA

Plante à rhizome sans tige, faisceaux de feuilles, sommités éparses de fleurs parfumées, blanc et lilas.

• **USAGES** Le rhizome se mâche par plaisir en Asie. En poudre, on le prise pour réduire le rhume. Il combat les fortes fièvres, la diarrhée, la dysenterie et l'obésité. Les huiles essentielles sont commercialisées.

• **REMARQUE** Feuilles et rhizomes de *K. rotunda* sont condimentaires. Le rhizome est proposé en cas de maux d'estomac et de plaies.

Habitat Forêts subtropicales, humides et sèches ; E. de l'Himalaya | Parties utilisées

Famille ZINGIBÉRACÉES | Espèce *Kaempferia galanga* | Nom local Maraba

KÆMPFERIA GALANGA

Plante feuillue à rhizome portant en été un épi de 6 à 12 fleurs parfumées à pétales blancs mouchetés de lilas.

• **USAGES** En Thaïlande, les jeunes feuilles se mangent en légume ou dans les curries. La racine est utilisée avec parcimonie comme aromatisant et stimulant dans tout le Sud-Est asiatique. En Thaïlande, les racines écrasées et mouillées de whisky soulagent les maux de tête par application. En Indonésie, elles sont préconisées contre intoxications alimentaires, inflammations buccales, abcès, toux et rhume. Localement, on dit que, mâché ou ingéré, le rhizome est hallucinogène, sans effets secondaires observés.

• **REMARQUE** Au Ghana, le rhizome de *K. aethiopica* (aujourd'hui *Siphonochilus aethiopicus*) sert d'épice.

Habitat Zones subtropicales ; Inde | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Lamium album* | Nom local Ortie blanche

LAMIER BLANC

Plante à l'aspect d'ortie mais non urticante. Long rhizome portant des tiges dressées, creuses, de section carrée. Feuilles opposées vert vif. Bouquets de fleurs blanches tubulées.

• **USAGES** Les jeunes feuilles se mangent en légume et aromatisent potages ou sauces vertes. En décoction, la plante fleurie est un tonique du sang. Elle joue sur l'élasticité des vaisseaux et est utilisée contre règles surabondantes, pertes vaginales, cystite, hémorroïdes, brûlures et affections oculaires. Astringente et cicatrisante, l'infusion sert à laver les eczémas et diminue le saignement des plaies. On la boit comme tonique des organes génitaux.

max. 1 m

texture rugueuse •

• *feuilles inférieures dentées et en cœur*

fleurs mellifères du début du printemps à l'hiver •

feuilles supérieures effilées •

• *fleur blanche*

Habitat Lieux incultes ; de l'Europe à l'O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Leonurus cardiaca* | Nom local Queue-de-lion, cardiaque

AGRIPAUME

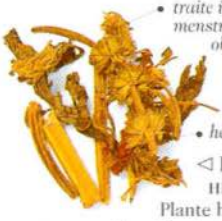
Tiges dressées à feuilles opposées légèrement piquantes, dont le contour rappelle le toupet d'une queue de lion. De l'été à l'automne, épis floraux velus, rose pâle ou blancs, à l'aisselle des feuilles.

• **USAGES** Les extraits de la plante entière, sédatifs, réduisent les spasmes musculaires, régularisent la pression du sang et la tachycardie, tonifient le cœur. Des expériences ont montré des effets cardiologiques réels par réduction du taux de lipides dans le sang. L'agripaume contracte l'utérus après la naissance, combat irrégularités menstruelles et symptômes de la ménopause.

• **REMARQUE** À éviter durant la grossesse car elle contient un alcaloïde, la stachydrine, qui hâte la parturition.

max. 2 m

LEONURUS CARDIACA



• *traite irrégularités menstruelles et obstétricales*

• *herbe entière séchée*

◁ LEONURUS HETEROPHYLLUS

Plante bisannuelle à fleurs roses activant la circulation. Les graines aromatiques servent à traiter les maux d'yeux ou la fatigue oculaire.

3 lobes aux feuilles supérieures, 5 à 7 aux inférieures •

LEONURUS CARDIACA ▷

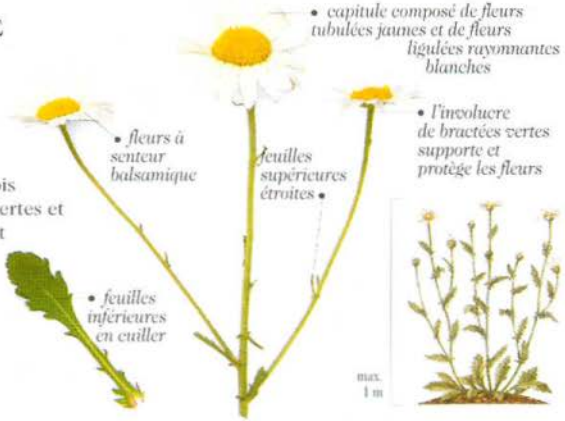
Habitat Talus, bois ; zone tempérée N. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Leucanthemum vulgare* | Nom local Marguerite

GRANDE MARGUERITE

Feuilles inférieures festonnées, en forme de cuiller. Feuilles supérieures étroites. Fleurs de marguerite typiques.

• **USAGES** Les pousses tendres agrémentent les salades. On cuit parfois les racines et les feuilles. Les parties vertes et les fleurs à senteur balsamique entrent comme toniques et antispasmodiques dans le traitement des affections thoraciques. Le distillat de la plante entière soulage la conjonctivite. On applique fleurs et feuilles sur plaies et contusions. La racine est proposée contre les sueurs de la tuberculose.



Habitat Herbages incultes, prairies, au soleil ; Eurasie tempérée | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Levisticum officinale* | Nom local Ache de montagne

LIVÈCHE

Grandes feuilles à senteur de céleri, ombelles de fleurs en été.

• **USAGES** Les feuilles donnent corps et arôme aux potages et ragoûts. La racine se râpe crue dans les salades et se conserve au vinaigre ; on la réduit en poudre comme condiment. Les graines parfument le pain et le riz ; on en fait une eau-de-vie digestive et elles servent en parfumerie. L'infusion de graines, de feuilles ou de racines combat la rétention d'eau et contribue à l'éliminatioon des toxines. La plante est désodorisante, amaigrissante. Les racines, expectorantes, sédatives et anticonvulsives, sont préconisées en cas d'ulcères buccaux, amygdalites, bronchites, cystites ou douleurs menstruelles.

• **REMARQUE** À éviter durant la grossesse et par les personnes souffrant d'affections rénales.

Habitat Sols humides ; E. de la Méditerranée | Parties utilisées

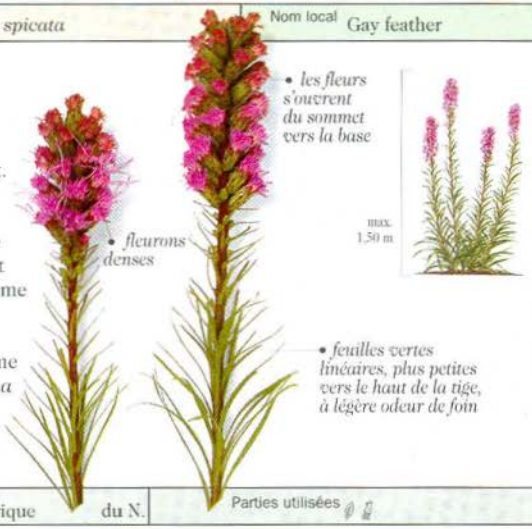
Famille COMPOSÉES | Espèce *Liatris spicata* | Nom local Gay feather

LIATRIS SPICATA

Belle plante à rhizome. Longue tige portant de nombreuses feuilles minces, rayonnantes. Fleurs composées, en plumet.

• **USAGES** Feuilles et racine, à l'odeur de térébenthine, se réduisent en poudre pour éloigner les insectes et aromatiser le tabac. La racine diurétique, sudorifique et bactéricide, est utilisée en décoction comme gargarisme. Elle était proposée autrefois contre la gonorrhée.

• **REMARQUE** *L. chapmannii* renferme de la liatrine. Les feuilles de *L. odoratissima* contiennent de la coumarine, répulsive pour les mites ; elles sont calmantes et fébrifuges. La racine est très diurétique.



Habitat Prairies riches et humides ; E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille LILIACÉES | Espèce *Lilium candidum*

LIS BLANC

Ce lis développe en automne une rosette basale de nouvelles feuilles et, au printemps, des tiges florales à feuilles lancéolées. En été, chaque tige porte jusqu'à 20 fleurs blanches en trompette, au pollen doré et au riche parfum.

• **USAGES** Les bulbes, ancienne source de nourriture, sont encore consommés cuits dans certains pays. Ils contiennent un mucilage émollient employé dans des cosmétiques et des onguents contre les brûlures, les furoncles et l'acné. Les pétales marinés dans l'huile soulagent l'eczéma. Les fleurs sont utilisées en parfumerie commerciale.

• **REMARQUE** On mange les bulbes de plusieurs lis, dont *L. maculatum* au Japon et *L. martagon* en Mongolie.

LILIUM CANDIDUM

LILIUM LONGIFLORUM ▷
Lis blanc à longues fleurs. Pollen jaune. Stigmate vert.

LILIUM CANDIDUM ▷

Habitat Pentes ensoleillées et abritées ; E. de la Méditerranée | Parties utilisées

Famille CAMPANULACÉES | Espèce *Lobelia siphilitica* | Nom local Blue cardinal flower

LOBÉLIE GÉANTE

Plante érigée, touffue, à feuilles lancéolées. Fleurs bleues tubulées, de l'été à l'automne.

• **USAGES** Chez les Iroquois, la décoction de racine était supposée traiter la syphilis. On l'administre contre la rétention d'eau, en homéopathie contre la diarrhée. Les Iroquois plaçaient de la poudre de racines dans la couche des couples désunis pour raviver leur amour.

• **REMARQUE** Feuilles et pousses de *L. cardinalis* et de *L. inflata* contiennent des alcaloïdes expectorants qui causent des vomissements. *L. cardinalis*, plus bénigne, calme les spasmes bronchiaux. *L. inflata*, plus vénéneuse, aux effets secondaires désagréables, active la respiration. On la fume pour combattre asthme et bronchite, accroître l'efficacité mentale. Elle entre dans la composition de mélanges antitabac comme substitut de la nicotine. Ces deux lobélies doivent se prendre à petite dose et uniquement sur prescription médicale.

Habitat Bois humides ; E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Lotus corniculatus* | Nom local Fourcette, pied-de-poule

LOTIER CORNICULÉ

Petite plante vivace à racine pivotante ligneuse et tige couchée puis redressée. Du printemps à l'été, masse de fleurs jaune vif, foncant jusqu'au rouge tacheté d'orange.

• **USAGES** Le lotier a des propriétés sédatives ; on l'administrait autrefois pour réduire les spasmes musculaires, comme tonique cardiaque, et on en tirait une teinture jaune. Il semble que la plante entière ait les mêmes effets que la passiflore *(Passiflora incarnata)*. Elle est très utilisée en phytothérapie comme antispasmodique et régulateur du système nerveux végétatif. En usage externe, des compresses réduisent les inflammations cutanées. Les fleurs sont aujourd'hui incluses dans plusieurs préparations herbales. Cette plante fixant l'azote peut en outre servir d'engrais vert.

• **REMARQUE** Les gousses minces et allongées ressemblent à la patte d'un poulet, d'où l'un de ses noms populaires.

Habitat Pâturages, bords des routes ; Europe, Asie, Afrique | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Lupinus polyphyllus* | Nom local Lupin bleu

LUPIN

Longues tiges surmontées d'une palme de folioles, grappes florales.

• **USAGES** Les graines en poudre de cette espèce et de *L. albus* s'appliquent sur les dermatoses croûteuses et entrent dans les vaporisations et masques faciaux pour assainir et revigorer les peaux grasses ou fatiguées. Les graines de *L. albus*, *L. luteus*, *L. varius*, *L. mutabilis* et *L. termis* sont torréfiées pour éliminer les toxines et utilisées comme farine ou substitut du café. Les lupins fixant azote et phosphate, ce sont de bons engrais verts. Ils absorbent les pesticides excédentaires et autres polluants.

• **REMARQUE** On a planté des lupins à Tchernobyl pour absorber les retombées nucléaires.

max. 1,50 m

△ LUPINUS POLYPHYLLUS ▷

Habitat Site herbeux humides et drainés ; O. de l'Amérique du N.

Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Lycopus europaeus* | Nom local Pied-de-loup

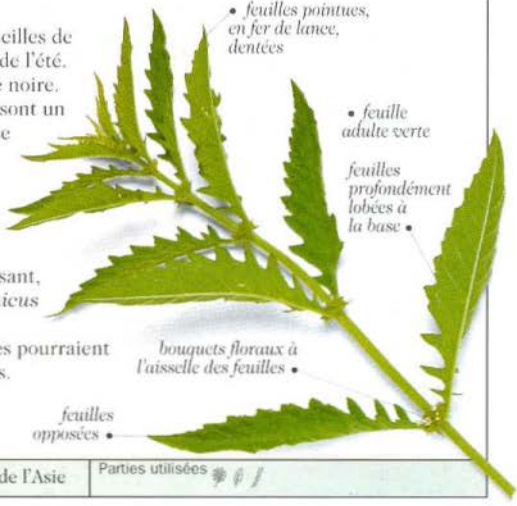
LYCOPE

Feuilles pourpres, puis vertes, tiges velues, verticilles de fleurs blanches à mouchetures pourpres à la fin de l'été.

• **USAGES** La sève donne une teinture textile noire. Les parties aériennes, astringentes et sédatives, sont un tonique du cœur qui combat anxiété, tuberculose et palpitations. La plante est souvent prescrite en phytothérapie pour freiner la commande hypophysaire de la thyroïde mais ne doit absolument pas être prise en automédication.

• **REMARQUE** Plus puissant, sentant la menthe, *L. virginicus* est sédatif, astringent et narcotique. Les deux espèces pourraient avoir des effets contraceptifs.

max. 1,20 m



Habitat Prairies humides, berges ; de l'Europe au N.-O. de l'Asie

Parties utilisées

Famille LYTHRACÉES | Espèce *Lythrum salicaria* | Nom local Lysimaque rouge

SALICAIRE

Souche traçante. Tiges anguleuses portant des feuilles lancéolées et des épis de fleurs rouge-pourpre.

• **USAGES** Les feuilles peuvent se manger en légume. Fermentées, elles donnent un alcool léger. Astringentes, elles resserrent la peau, atténuent les rides, donnent de l'éclat aux cheveux blonds. L'herbe rend l'œil clair, réduit bouffissures et rougeurs de la peau, rétrécit les capillaires, diminue les saignements de nez. La plante en fleur est un désinfectant intestinal qui combat diarrhée et intoxications alimentaires. On l'utilise contre le typhus et en gargarismes contre les maux de gorge. Elle est administrée en cas de fièvre, troubles hépatiques, pour nettoyer les ulcères et diminuer le saignement des plaies.

• **REMARQUE** *L. verticillatum* a des usages semblables.

max. 1,20 m

• *épis durables de fleurs à la fin de l'été*

• *verticilles de fleurs rouge-pourpre à l'aisselle des bractées*

• *tige quadrangulaire couverte de poils doux et fins*

• *feuilles opposées à marge lisse*

• *feuilles étroites, pointues*

Habitat Terre retenant l'eau ; Europe tempérée, Asie, Afrique | Parties utilisées

Famille MALVACÉES | Espèce *Malva moschata*

MAUVE MUSQUÉE

Feuilles légèrement musquées, élégamment découpées, sur des tiges ramifiées. Feuilles basales rondes, aux lobes peu marqués. Grandes fleurs blanches ou roses, tout l'été.

• **USAGES** Les fleurs parfument les salades. Les feuilles et jeunes pousses contiennent des vitamines A, B et C ; elles sont bouillies en légume. On inclut feuilles et racines dans des onguents pour la peau et des sirops contre la toux.

• **REMARQUE** La mauve sylvestre a des usages semblables mais est plus puissante. Feuilles, fleurs et racines soulagent les muqueuses, réduisent les inflammations, calment bronchite et irritations gastro-intestinales.

• *longue floraison*

• *5 pétales*

◁ MALVA MOSCHATA ▷

• *odeur musquée quand on froisse la feuille*

• *fleurs mauves veinées*

◁ MALVA SYLVESTRIS
Mauve sylvestre : plante à racine pivotante pulpeuse et feuilles émollientes, expectorantes, riches en vitamines. À éviter en automédication car elle peut intervenir dans la régulation de la glycémie.

• *feuille dentée à duvet doux*

• *un cataplasme de feuilles calme les piqûres d'insectes*

max. 60 cm

MALVA MOSCHATA

Habitat Lieux incultes, au soleil ; Europe, N.-O. de l'Afrique | Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Mandragora officinarum* | Nom local Main-de-gloire

MANDRAGORE

Plante hautement vénéneuse dont la longue racine ressemble au panais mais peut se diviser pour prendre une forme humaine. Rosette de feuilles et fleurs pourpre pâle, fruits ronds, jaunes, à l'odeur d'ananas.

• **USAGES** La racine a été utilisée comme sédatif contre dépression, anxiété et insomnie. En usage externe, les feuilles luttent contre la douleur. Une tisane de feuilles et de racines excite, puis engendre la torpeur, d'où la réputation aphrodisiaque de la mandragore et son rôle dans les rites de fécondité. Herbe de sorcière, elle est liée au pouvoir de voler dans les airs, peut-être en raison de ses effets hallucinogènes. En homéopathie, elle combat l'asthme et la toux.

• **REMARQUE** La racine est l'un des plus anciens narcotiques connus.

max. 30 cm

• *fleurs printanières mauve pâle*

• *feuille malodorante*

• *grande feuille plissée à marge irrégulière*

grande souche souvent ramifiée, narcotique •

Habitat Sol léger, sec ; N. de l'Italie, Balkans, S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille MARANTACÉES | Espèce *Maranta arundinacea* | Nom local Arrow-root

MARANTA

Plante haute et ramifiée à rhizomes renflés et charnus portant de longues feuilles luisantes sur des tiges calamiformes. Inflorescence ramifiée à jolies fleurs blanches.

• **USAGES** L'arrow-root, mouture des gros rhizomes, est une poudre féculente utilisée en cuisine et en cosmétologie comme épaississant, ou cuite dans l'eau pour faire une bouillie légère qui apaise et réduit l'irritation après une entérite ou une diarrhée. Cette bouillie nutritive convient aussi aux convalescents, enfants ou vieillards. On la mélange à de la camomille séchée pour combattre le lichen vésiculaire. La racine cristallisée est une confiserie.

• **REMARQUE** Le maranta est appliqué sur les piqûres d'insectes venimeux, les morsures de serpents et les blessures par flèches empoisonnées, d'où le nom anglais.

max. 2 m

mince tige en roseau brun-rouge •

• *feuille lancéolée pointue, luisante sur la face supérieure*

arrow-root •

• *pétiole court*

racines traçantes et jeune rhizome, qui s'enflera avec l'âge •

Sol humide, forêt tropicale, clairières ; centre et S. de l'Amérique | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Marrubium vulgare* | Nom local Bonhomme

MARRUBE BLANC

Plante laineuse à feuilles velues exhalant une faible odeur d'absinthe. Verticilles de petites inflorescences blanches sur les tiges.

• **USAGES** Les feuilles sont utilisées dans des toniques, liqueurs, bières ou bonbons expectorants et antiseptiques pour la toux. L'infusion, digestive, laxative, relâche les muscles, contribue à l'expulsion du mucus et combat bronchite, croup ou asthme ; c'est un tonique du foie. Elle détruit les vers intestinaux et a servi, en usage externe et interne, contre eczéma et zona. Grâce à son action sédative, de faibles quantités permettent de régulariser tachycardie et arythmie cardiaque. L'infusion chaude aide à faire tomber la fièvre ; elle est proposée contre la malaria quand la quinine ne donne pas de résultat. C'est aussi un adjuvant de la cicatrisation des lésions. Les Navajo donnaient aux mères une décoction de racines avant et après l'accouchement.

Habitat Sol herbeux drainé ; Europe, Afrique du N., Asie | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Medicago sativa* | Nom local Luzerne cultivée

LUZERNE

Plante à enracinement profond fixant l'azote. Feuilles trifoliolées. Grappes de fleurs bleu-violet, ressemblant à celles des trèfles, suivies par des gousses spiralées.

• **USAGES** Feuilles toniques et graines germées se mangent en salade et entrent dans la préparation d'une boisson diététique appréciée des athlètes. La luzerne, nutritive, aiguise l'appétit des convalescents. Elle est prescrite en phytothérapie pour diminuer la sécrétion des androgènes (hormones mâles) dans les deux sexes. Les Arabes la donnent à leurs chevaux de course afin d'accroître leur vitesse. Le fourrage de qualité est réputé augmenter la production laitière des vaches. Sa présence à l'état sauvage indique une relative richesse minérale du sol. Les feuilles sont une source commerciale de chlorophylle. Les graines donnent un colorant jaune.

Habitat Herbages sur sol crayeux ; S.-O. de l'Asie, Europe, É.-U. | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Melissa officinalis* | Nom local Citronnelle

MÉLISSE

Plante buissonnante à tiges quadrangulaires et feuillage sentant le citron. À la fin de l'été, fleurs blanches.

• **USAGES** Les feuilles fraîches donnent une saveur délicate à des plats, huiles, vinaigres ou liqueurs. Elles composent un bain relaxant et apaisent les piqûres d'insectes. La tisane sédative et tonique est réputée assurer la longévité, calmer maux de tête, indigestions et nausées. Les extraits de mélisse, antiviraux, détruisent les germes portés par l'oxygène et peuvent éviter l'infection des plaies en cicatrisation. L'huile essentielle, rafraîchissante et antidépressive, aide certains eczémateux et allergiques. En phytothérapie, elle est prescrite pour ses propriétés relaxantes.

max. 1,50 m

MELISSA OFFICINALIS

MELISSA OFFICINALIS 'VARIEGATA' △
Demande une pénombre humide.

MELISSA OFFICINALIS ▽

Habitat Sol ensoleillé, drainé, broussailles ; S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille MÉNYANTHACÉES | Espèce *Menyanthes trifoliata* | Nom local Trèfle d'eau

MÉNYANTHE

Plante de marais et aquatique à rhizome noir, rampant, au début de l'été, grappes de fleurs éphémères à 5 pétales, barbues et ciliées.

• **USAGES** La plante a servi de nourriture de disette et les feuilles séchées de substitut du thé ; en Suède, elles remplacent le houblon. Les Inuits du Canada font de la farine avec les rhizomes. La plante entière donne une infusion tonique et dépurative du sang ; on la préconise parfois pour ranimer l'appétit. Elle est réputée abaisser la fièvre, alléger les douleurs rhumatismales, stabiliser les menstruations irrégulières et est très utilisée en phytothérapie pour stimuler l'une des deux branches du système sympathique ; on la prescrit contre l'asthme et les allergies. Les feuilles froissées sont appliquées sur les fluxions.

• **REMARQUE** Des doses excessives peuvent causer vomissements et diarrhée.

max. 25 cm

Habitat Eau et berges ; zone tempérée N. | Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Mentha* sp.	Nom local Erba Santa Maria

MENTHES

La plupart des espèces du genre, dont les menthes verte et poivrée bien connues, sont des plantes rampantes qui s'hybrident aisément, d'où une infinité de variations. Tiges ascendantes, quadrangulaires, ramifiées. Feuillage aromatique. Fleurs à l'aisselle des feuilles.

• **USAGES** Menthe verte, menthe poivrée et menthe à feuilles rondes aromatisent sauces, vinaigres, légumes, desserts et alcools. On les cristallise. Le thé à la menthe est populaire dans le monde arabe. Les essences de menthes verte et poivrée, exercent une action faiblement anesthésique. Elles parfument confiseries, boissons, cigarettes, dentifrices et médicaments. Stimulantes, elles facilitent la digestion et réduisent les flatulences. La menthe poivrée est en outre antiseptique, antiparasitaire, antivirale et sudorifique. On l'inclut dans des onguents et remèdes contre le rhume. On l'administre contre maux de tête et autres douleurs. En inhalation, l'huile essentielle combat l'état de choc, la nausée, et favorise la concentration.

▽△ MENTHA SPICATA

△ MENTHA SPICATA 'MAROCAINE'
La menthe du Maroc atténue les spasmes.

▽ MENTHA REQUIENII
Menthe de Corse : coussin de petites feuilles à l'odeur de menthe poivrée, fleurs naines.

◁ MENTHA SUAVEOLENS 'VARIEGATA'
Cette menthe à feuilles rondes bordées de crème poursuit sa croissance jusqu'au début de l'hiver.

MENTHA SUAVEOLENS ▷
La menthe à feuilles rondes, vert vif, régulièrement dentées, convient aux macédoines de fruits.

MENTHA X SMITHIANA 'RUBRA' ▽
Les feuilles à saveur douce de menthe verte sont utilisées dans les salades, desserts et boissons.

△ MENTHA X GRACILIS 'VARIEGATA'
Feuilles à taches dorées. Saveur douce et fruitée de gingembre.

▽ MENTHA SPICATA 'CRISPA' Menthe crispée aux feuilles d'un vert profond, joliment crépues, d'une subtile saveur de menthe verte.

Habitat Sols riches, humides, au soleil ;	Eurasie, Afrique	Parties utilisées

◁ MENTHA PULEGIUM VAR. ERECTA
Variété érigée de la menthe pouliot. Proposée en cas de retards menstruels, elle est toxique à forte dose et peut provoquer l'avortement. Éloigne les insectes.

• *feuilles glabres, vert vif*

fleurs lilas •

feuilles parfois duveteuses •

◁ MENTHA AQUATICA ▷
La menthe aquatique est stimulante, émétique et astringente. Moyennant précautions, elle combat la diarrhée.

tige radicante •

• *la tige radicante survit sous l'eau*

MENTHA PULEGIUM ▷
La menthe pouliot, aux feuilles sentant la menthe poivrée, éloigne fourmis et puces.

• *tiges radicantes*

feuilles vert vif, rondes •

MENTHA ARVENSIS ▽
En tisane, la menthe des champs peut diminuer la fièvre et soulage rhume et mal de mer.

MENTHA X AQUATICA 'CITRATA' ▽
Hybride à l'arôme citronné. Les feuilles vert moyen, dentées, parfument poulet, poisson, macédoines de fruits et boissons.

feuille sentant le citron •

△ MENTHA X VILLOSA
Grandes feuilles rondes, velues. Même arôme que *M. suaveolens*. Fleurs roses.

verticille de feuilles sentant la menthe poivrée •

• *feuille très dentée*

MENTHA X PIPERITA 'CITRATA' ▽
Parfum rappelant l'eau de Cologne. Utilisée pour les cosmétiques et dans les macédoines de fruits.

MENTHA X AQUATICA ▽
Hybride de menthe aquatique à tiges pourprées et feuilles savoureuses, dentées, d'un vert frais.

• *feuille à dents pointues*

feuille pointue •

tige pourprée •

• *tige pourprée*

MENTHA X PIPERITA 'CRISPA' △
Hybride de menthe poivrée. Feuilles très dentées à usages culinaires, médicinaux et aromatiques. Éloigne souris et rats.

• *feuille glabre*

Famille NYCTAGINACÉES	Espèce *Mirabilis jalapa*	Nom local Mirabilis

BELLE-DE-NUIT

Longues fleurs tubulées, parfumées, de couleur écarlate, pourpre, jaune ou blanche s'ouvrant à la fin de l'après-midi, d'où le nom de la plante.

• **USAGES** Les Népalais mangent les feuilles, les Japonais font des cosmétiques avec les graines pulvérisées. La racine purgative, diurétique, est tenue pour aphrodisiaque. Elle réduit l'inflammation, active la circulation, combat amygdalite, infections urinaires, rétention d'eau, gale et eczéma. On applique des cataplasmes de feuilles sur les abcès et on boit un jus de fleurs blanches pour les crachements de sang. À proscrire durant la grossesse.

max. 60 cm

la fleur écarlate est un colorant alimentaire •

• *feuille à nervures pâles et marge ondulée*

Habitat Climat sec, à l'abri des gelées ; Amérique du S.	Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Monarda didyma*	Nom local Bergamote

MONARDE

Massifs étalés de feuilles aromatiques, à la fin de l'été, bouquets hirsutes de fleurs écarlates, au-dessus de bractées rouges.

• **USAGES** La plante exhale une senteur semblable à celle du bergamotier. Les jeunes feuilles aromatisent boissons, salades et farces. Les Amérindiens en faisaient le thé des Oswego. Ils utilisaient comme assaisonnement les feuilles de *M. citriodora*, celles de *M. pectina* et *M. fistulosa*, sentant le citron et l'origan, et celles, mentholées, de *M. menthifolia* et *M. punctata*. Les feuilles macérées dans l'huile servaient aux soins des cheveux. Elles contiennent un antiseptique, le thymol, et sont appliquées sur les boutons, inhalées contre le rhume, infusées contre nausée, flatulences et insomnie.

• **REMARQUE** Les feuilles de *M. punctata* apaisent les troubles digestifs.

max. 1,20 m

MONARDA DIDYMA

longues étamines •

• *feuille dentée*

• *fleurs mauves*

• *tige pourpre, attaquée par des galles*

▽ MONARDA DIDYMA 'BLUE STOCKING'
Le long tube floral ne donne accès au nectar qu'aux grandes abeilles.

forme • *pourpre*

• *sommité florale*

• *bractées rouges*

◁ MONARDA DIDYMA
Les jeunes feuilles sentent l'eau de Cologne.

MONARDA DIDYMA 'CROFTWAY PINK' ▽
Fleurs rose clair et feuilles faiblement odorantes.

• *fleurs à l'aspect de crevette*

feuilles opposées •

• *feuille ovale, pointue, dentée*

△ MONARDA FISTULOSA
La monarde sauvage combat maux de tête et fièvre.

Habitat Bois ; E. de l'Amérique du N.	Parties utilisées

Famille Liliacées | Espèce *Muscari comosum* | Nom local Ail à toupet, vaciet

Muscari à toupet

Trois à sept feuilles étroites, charnues, en gouttière, sortent du bulbe. Au printemps apparaît une tige mince portant des fleurs fertiles brun olivâtre, surmontées d'un toupet de fleurs stériles bleu-violet.

• **Usages** En Grèce, au printemps, les bulbes comestibles sont déterrés et bouillis ; ils perdent alors leur amertume et ont les mêmes qualités que les oignons. On les conserve dans le vinaigre. Il sont stimulants et diurétiques.

• **Remarque** Le bulbe est vendu aux États-Unis sous le nom de *cipollino*.

Habitat Haies, champs ; Europe, Afrique du N., S.-O. de l'Asie | Parties utilisées

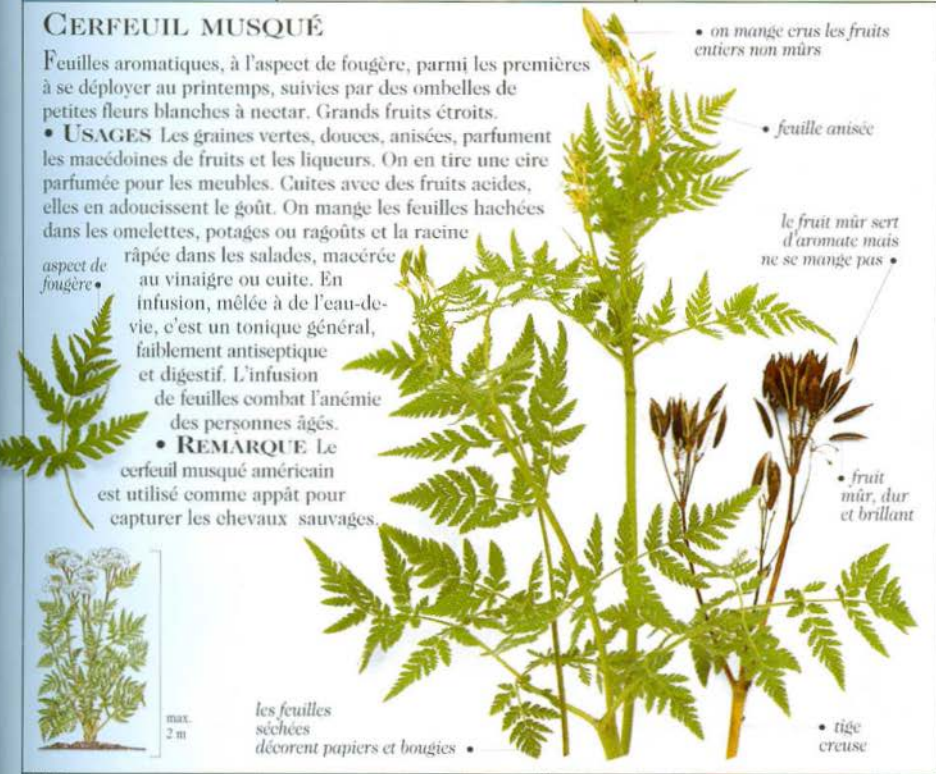
Famille Apiacées | Espèce *Myrrhis odorata*

Cerfeuil musqué

Feuilles aromatiques, à l'aspect de fougère, parmi les premières à se déployer au printemps, suivies par des ombelles de petites fleurs blanches à nectar. Grands fruits étroits.

• **Usages** Les graines vertes, douces, anisées, parfument les macédoines de fruits et les liqueurs. On en tire une cire parfumée pour les meubles. Cuites avec des fruits acides, elles en adoucissent le goût. On mange les feuilles hachées dans les omelettes, potages ou ragoûts et la racine râpée dans les salades, macérée au vinaigre ou cuite. En infusion, mêlée à de l'eau-de-vie, c'est un tonique général, faiblement antiseptique et digestif. L'infusion de feuilles combat l'anémie des personnes âgés.

• **Remarque** Le cerfeuil musqué américain est utilisé comme appât pour capturer les chevaux sauvages.



Habitat Bois clairs, sites herbeux, humides et ombreux ; Europe | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Nasturtium officinale* | Nom local Cresson d'eau

CRESSON DE FONTAINE

Plante aquatique. Feuilles composées à grandes folioles terminales au goût piquant. Grappes de petites fleurs blanches au printemps et en été.

• **USAGES** Apprécié en salade et en potage, le cresson est diurétique et expectorant. Il combat l'anémie et le scorbut, désintoxique et purifie le sang, éclaircit la peau. On l'utilisait autrefois contre la tuberculose et les tumeurs internes. Le jus dissout la nicotine.

• **REMARQUE** Dans la nature, le cresson peut être porteur de la douve du foie.

Habitat Eau vive, cours d'eau ; de l'Europe au S.-O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille NELUMBONACÉES | Espèce *Nelumbo nucifera* | Nom local Lotus sacré

LOTUS DES INDES

Plante aquatique. Feuilles cireuses se dressant au-dessus de l'eau. Fleurs parfumées à long pédoncule, s'ouvrant à l'aube et se fermant au crépuscule.

• **USAGES** Pédoncules, feuilles, pétales, graines et rhizome sont comestibles. Pour les Chinois, rhizome et graines ralentissent le vieillissement et, avec les feuilles, sont amaigrissants. Une bouillie de racines combat la nausée. Les graines sont un tonique cardiaque. Les feuilles, rafraîchissantes, soulagent les coups de soleil et réduisent la fièvre. Fleurs, filaments et sue sont astringents et tonifient le cœur.

• **REMARQUE** La fleur est une offrande religieuse dans de nombreuses cultures et on plante le lotus par dévotion.

Habitat Rivières et lacs chauds ; du S.-E. de l'Asie à l'Australie | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Nepeta cataria* | Nom local Herbe aux chats

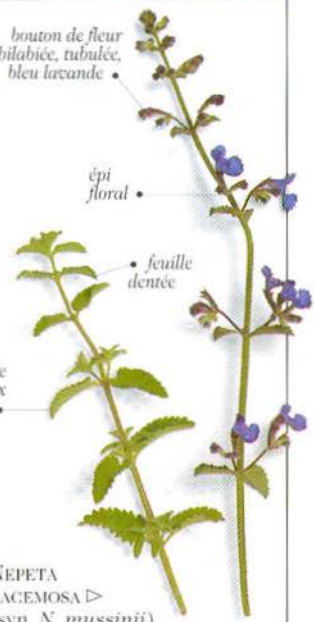
CATAIRE

Plante à feuilles aromatiques portant des épis verticillés de fleurs mellifères bilabiées, lavande à mouchetures blanches.

• **USAGES** L'odeur mentholée des racines et des feuilles, qui évoque des phéromones félines, enivre les chats et fait fuir rats et puces. Les feuilles tendres parfument les salades et la viande. Elles étaient infusées avant l'importation du thé. Feuilles et sommités florales diminuent les rhumes, réduisent la température, calment estomacs surmenés, maux de tête et irritations du cuir chevelu. Émollientes et sédatives, elles apaisent les nourrissons qui ont des coliques. Les feuilles sont appliquées en cataplasme sur les contusions.

max. 1 m

NEPETA CATARIA



NEPETA RACEMOSA ▷ (syn. *N. mussinii*)
Sa floraison estivale éclaire les massifs de lavande et de roses.

Habitat Haies, bord des routes ; S.-O. et centre de l'Asie, Europe | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Ocimum gratissimum*

BASILIC DES INDES

Plante buissonnante, à odeur de citron, du même genre que notre basilic. Tiges ramifiées à base ligneuse. Épis floraux.

• **USAGES** En Chine et au Ghana, la feuille citronnée sert d'apéritif et d'herbe culinaire ; on en fait une boisson comparable au thé. En Inde, la plante entière soulage douleurs rhumatismales et coxo-lombaires. Les feuilles servent contre la toux, le rhume et la coqueluche. Elles peuvent abaisser la fièvre en favorisant la transpiration et étaient autrefois préconisées contre les morsures de serpent. On les prescrit contre la diarrhée et la gale, sur laquelle on les applique fraîches. Le jus de feuilles soulage les yeux.

max. 2,50 m

Habitat Tropiques, au soleil ; Inde, O. de l'Afrique | Parties utilisées

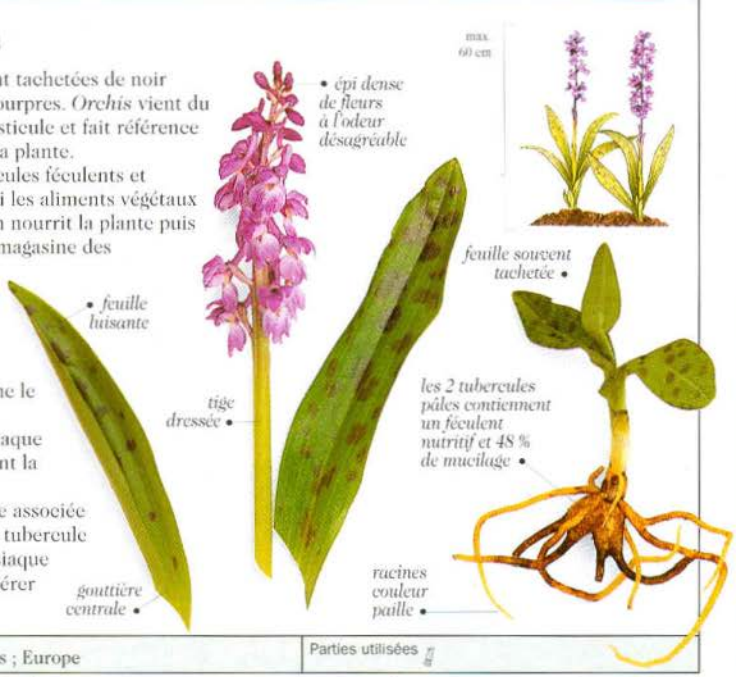
Famille ORCHIDACÉES	Espèce *Orchis mascula*	Nom local Satirion mâle

ORCHIS MÂLE

Feuilles étroites, souvent tachetées de noir pourpré. Épi de fleurs pourpres. *Orchis* vient du mot grec désignant le testicule et fait référence au double tubercule de la plante.

• **USAGES** Les tubercules féculents et mucilagineux sont parmi les aliments végétaux les plus concentrés. L'un nourrit la plante puis se dessèche. L'autre emmagasine des surplus. En Inde, ils sont préparés en pâtisseries ou mangés crus avec du miel. Nutritive, tonique mais calmante, la plante donne le *salep*, célèbre boisson énergétique et aphrodisiaque largement répandue avant la diffusion du café.

• **REMARQUE** Plante associée au sexe : on mangeait le tubercule charnu comme aphrodisiaque et le desséché pour modérer ses passions.



Habitat Bois, prairies humides ; Europe	Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Origanum majorana*	Nom local Grand origan

MARJOLAINE

Plante bisannuelle ou annuelle, semi-rustique, à tiges radicantes portant des feuilles pubescentes aromatiques. Fleurs blanches à mauves donnant des akènes scindés en quatre parties.

• **USAGES** Les feuilles ont un goût plus doux mais plus épicé que celles de l'origan. Elles sont appréciées en cuisine dans les salades, sauces, viandes, fromages ou liqueurs et font partie des «herbes de Provence». En tisane, la marjolaine facilite la digestion, apaise flatulences, rhumes et maux de tête, calme les nerfs, hâte les menstruations. Les feuilles entrent dans les sachets de senteur et eaux de toilette.

• **REMARQUE** L'huile essentielle, distillée à partir des feuilles et sommités florales, est antioxydante et ralentit le vieillissement de la peau. Antivirale et antispasmodique, elle stimule la circulation locale. On l'utilise dans des parfums et cosmétiques.

• *les petites feuilles vert vif, en groupes denses, sont utilisées en cuisine et en parfumerie*

◁ ORIGANUM HERACLEOTICUM
Feuilles douces mais épicées et aromatiques. Fleurs roses.

◁ ORIGANUM MAJORANA ▷

• *feuilles hachées*

• *les feuilles séchées gardent leur saveur*

ORIGANUM MAJORANA

Habitat Sol drainé, coteaux ; Méditerranée, Turquie	Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Origanum onites* | Nom local Origan bleu

MARJOLAINE ITALIENNE

Petite plante buissonnante à tiges rougeâtres, formant des touffes. Fleurs mellifères à la fin de l'été. Feuilles aromatiques et savoureuses, d'une couleur intermédiaire entre le vert grisâtre de la marjolaine et le vert foncé de l'origan. Les jeunes feuilles de printemps prennent une nuance dorée.

• **USAGES** Le goût de cette marjolaine est moins fort que celui de l'origan, surtout dans les pays chauds. Les feuilles font partie du bouquet garni : on les frotte sur les viandes ou on les mêle au piment et à l'ail. Elles parfument tomates, fromage, œufs et poisson. Les tiges posées sur la grille du barbecue donnent aux aliments un soupçon d'arôme.

• **REMARQUE** En hiver, les graines sont appréciées des oiseaux.

O. ONITES 'AUREUM' ▷
Variété dorée formant des bouquets de 60 cm de haut. Feuilles supérieures sessiles. *O. vulgare* 'Aureum' est semblable mais n'atteint que 30 cm.

feuilles à saveur légère •

• *bouquets denses de fleurs mauves ou blanches*

• *feuilles vert moyen*

max. 60 cm

◁ △ ORIGANUM ONITES

Habitat Coteaux drainés, sol riche ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Origanum vulgare* | Nom local Marjolaine sauvage

ORIGAN

Plante ligneuse portant des feuilles vert foncé au goût piquant et des bouquets de fleurs à la fin de l'été.

• **USAGES** La saveur puissante et poivrée de l'origan est inséparable de la pizza italienne, du goulasch hongrois et du bouquet garni. Les feuilles donnent le «thé rouge», tonique et antitussif, qui calme les spasmes musculaires, maux de tête nerveux et douleurs menstruelles. Antiseptiques, elles s'appliquent sur enflures, rhumatismes et torticolis. Les sommités florales donnent un colorant rougeâtre.

• **REMARQUE** L'huile essentielle, antiseptique fort, se vaporise. Elle pénètre les muscles mais irrite la peau et les muqueuses, aussi l'évite-t-on dans les massages.

• *fleurs blanches à pourpres*

feuilles dorées, chiffonnées et rondes •

ORIGANUM VULGARE △ 'AUREUM CRISPUM'
Cultivar compact à saveur moyenne.

sommités florales rouge clair •

• *feuilles vert foncé*

△ ORIGANUM VULGARE

feuille ovale, pointue •

ORIGANUM VULGARE 'GOLD TIP' ▷
Cultivar à feuilles tachetées d'or. Goût un peu moins piquant que celui de l'espèce type.

◁ ORIGANUM VULGARE 'COMPACTUM'
Cultivar compact à tiges rouges et feuilles savoureuses utilisées comme l'origan.

max. 90 cm

ORIGANUM VULGARE

on mâche les feuilles antiseptiques pour apaiser les maux de dents •

Habitat Bois clairs, coteaux, prairies naturelles ; Europe | Parties utilisées

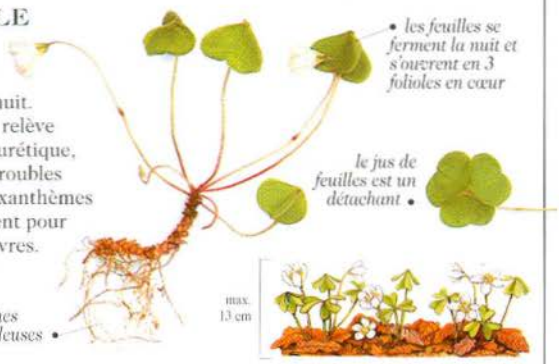
Famille OXALIDACÉES | Espèce *Oxalis acetosella* | Nom local Surelle, pain-de-coucou

OXALIDE PETITE-OSEILLE

Le rhizome rampant produit des feuilles trifoliolées et des fleurs blanches veinées de lilas, qui se ferment et se penchent la nuit.

• **USAGES** La saveur acide des feuilles relève les salades et les sauces. Astringente et diurétique, l'infusion de feuille lutte contre fièvre et troubles urinaires. En usage externe, elle nettoie exanthèmes et furoncles. Les Amérindiens s'en servaient pour combattre les tumeurs cancéreuses des lèvres.

• **REMARQUE** La plante, dangereuse à forte dose, ne doit pas être utilisée en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte.



Habitat Bois ombreux ; Amérique du N., Europe, Asie | Parties utilisées

Famille PAEONIACÉES | Espèce *Paeonia lactiflora* | Nom local Bar-cher

PIVOINE DE CHINE

Plante buissonnante, épaisses racines tubéreuses, feuilles composées à marge ondulée et, en été, fleurs blanches, roses ou rouges.

• **USAGES** La racine, immunostimulante, réduit pression sanguine, douleurs, spasmes et inflammations ; elle active l'apport de sang à l'utérus. Pour les Chinois, la racine de pivoine rouge est «rafraîchissante» pour le sang et analgésique ; celle de pivoine blanche, «enrichissante», est un tonique du foie, combat cirrhose, congestion utérine ou anémie et embellit la peau.

• **REMARQUE** L'écorce de la racine de *P. suffruticosa* «refroidit» le sang, active la circulation ; elle est proposée en cas de caillots des plaies, irrégularités menstruelles, fièvre ou furoncles. Ses qualités d'antiseptique et d'hypotenseur ont été confirmées.

Habitat Sols riches tempérés ; du Tibet à la Chine, Sibérie | Parties utilisées

Famille PAEONIACÉES | Espèce *Paeonia officinalis* | Nom local Rose de la Pentecôte

PIVOINE OFFICINALE

Feuillage vert moyen, à indentations. Somptueuse et odorante floraison estivale dans les tons rouge-pourpre, rose ou blanc.

• **USAGES** Au Japon, les fleurs se mangent en légume. En Europe au XIV[e] siècle, les graines servaient d'épice, étaient infusées dans de l'hydromel pour prévenir les cauchemars et se portaient en collier comme talisman. On taillait la racine en perles sur lesquelles les enfants se faisaient les dents. La racine, tonique et antispasmodique, est devenue un remède populaire contre les troubles mentaux et nerveux, dont l'épilepsie. Les pétales séchés complètent les pots-pourris.

• **REMARQUE** La plante, potentiellement vénéneuse, doit être administrée par une personne qualifiée.

max. 60 cm

bouton •

folioles pointues, profondément indentées •

• *fleur double*

Habitat Sites broussailleux, prairies ; Europe | Parties utilisées

Famille ARALIACÉES | Espèce *Panax ginseng* | Nom local Nin-sin

GINSENG

Plante orientale à racine pivotante charnue, aromatique, formant une longue tige surmontée de feuilles caduques. Les plants âgés ont plusieurs tiges. Au bout de trois ans, ils produisent une ombelle et 2 ou 3 baies rouges.

• **USAGES** Les racines de plus de 2 ans donnent le ginseng, célèbre stimulant *yang*, qui ne traite pas les troubles spécifiques mais renforce l'organisme en accroissant l'efficacité des systèmes endocrinien, métabolique, circulatoire et digestif. Il réduit stress physique, mental et émotionnel en augmentant le nombre des globules rouges oxygénants et des leucocytes, ainsi qu'en éliminant les toxines. Il donne vivacité, réflexes et énergie.

• **REMARQUE** La plante ne doit pas être utilisée en automédication. Ne suivre que des cures très courtes.

• *foliole ovale doublement dentée*

radicelles peu actives •

◁ PANAX GINSENG ▷

racine en cigare •

• *une ride par année de croissance au collet*

△ PANAX QUINQUEFOLIUM
Le ginseng nord-américain a les mêmes usages mais il est moins stimulant et plus relaxant.

max. 80 cm

PANAX GINSENG

Habitat Montagnes, sol riche en humus ; N.-E. de la Chine, Corée | Parties utilisées

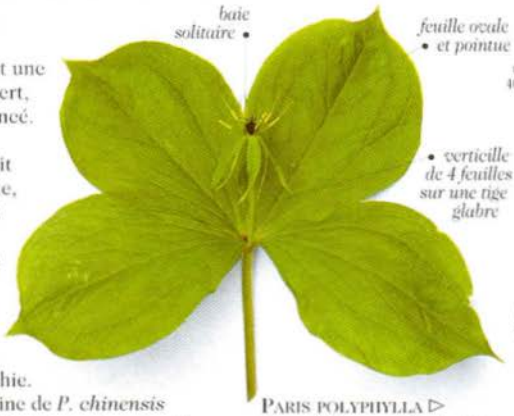
Famille LILIACÉES | Espèce *Paris quadrifolia* | Nom local Parisette à quatre feuilles

PARISETTE

Plante à rhizome formant une tige unique, fleur jaune-vert, donnant une baie bleu foncé.

• **USAGES** La racine toxique et narcotique était jadis utilisée contre goutte, crampes, rhumatismes et spasmes. On appliquait empiriquement un jus de graines et de feuilles sur les tumeurs. La plante fraîche est un antidote de l'arsenic ; on l'utilise aujourd'hui en homéopathie.

• **REMARQUE** La racine de *P. chinensis* combat asthme et méningite tuberculeuse ; elle fait l'objet d'expériences cancérologiques.



◁ △ PARIS QUADRIFOLIA

PARIS POLYPHYLLA ▷ (syn. *Daiswa polyphylla*) Combat fièvre et morsures de serpent.

Habitat Bois humides et ombragés ; Europe, Caucase, Sibérie | Parties utilisées

Famille GÉRANIACÉES | Espèce *Pelargonium capitatum* | Nom local Pélargonium

GÉRANIUM ROSAT

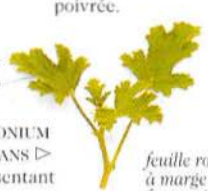
Plante à feuilles persistantes. En été et en automne, fleurs roses ou blanches.

• **USAGES** Les feuilles aromatisent confitures, sirops et boissons. L'essence de géranium sert en parfumerie et en aromathérapie. Dans les masques faciaux, elle équilibre la séborrhée. Tonique, antifongique, antidépressive et antiseptique, elle est proposée en cas d'eczéma et de troubles hormonaux.

• **REMARQUE** *P. capitatum*, *P. graveolens*, *P. radens* et *P. incrassatum* fournissent une huile essentielle.

◁ PELARGONIUM GRAVEOLENS X TOMENTOSUM Feuilles sentant la rose et la menthe poivrée.

PELARGONIUM RADENS △ Parfum de rose et de citron.



PELARGONIUM X FRAGRANS ▷ Feuilles sentant le pin.

PELARGONIUM CRISPUM 'PRINCE D'ORANGE' Cultivar au parfum d'orange.

PELARGONIUM ODORATISSIMUM ▷ Feuille à fraîche senteur de pomme.

◁ P. CAPITATUM Le géranium rosat a des feuilles lobées et pubescentes.

PELARGONIUM CAPITATUM

PELARGONIUM QUERCIFOLIUM ▷ Senteur balsamique.

Habitat Dunes de sable, pentes côtières, au soleil ; Afrique du S. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Petasites fragrans* | Nom local Héliotrope d'hiver

PÉTASITE ODORANT

Petite plante aux rhizomes profonds et étendus. Feuilles basales en cœur.

• **USAGES** Les fleurs odorantes sont cueillies à la fin de l'hiver pour leur parfum. Elles offrent du nectar aux premières abeilles.

• **REMARQUE** Les longs pétioles de *P. japonicus*, pelés et macérés dans le vinaigre, donnent le *fuki*, un délice japonais. Agréablement amers, les boutons de fleur servent de condiment. Dans l'Arctique, on consomme les feuilles de *P. frigidus*. Plus au sud, on emploie en guise de sel les cendres de *P. palmatus* et *P. speciosa*.

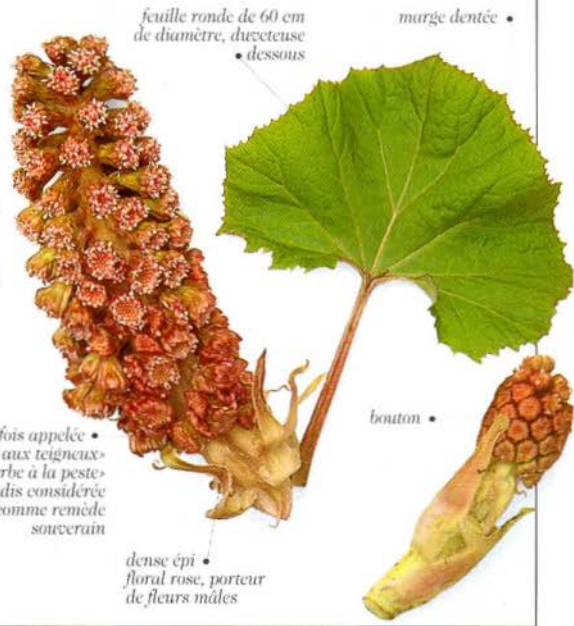
Habitat Humidité permanente, à l'ombre ; centre de la Méditerranée | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Petasites hybridus* | Nom local Chapeau-du-diable

PÉTASITE OFFICINAL

Rhizome épais. Grandes feuilles. Fleurs mâles riches en nectar. Petites fleurs femelles, sur des plants séparés, développant des graines à aigrette blanche.

• **USAGES** La feuille sert d'emballage pour le beurre, de chapeaux de pluie. Le rhizome cardiotonique, diurétique et expectorant soulageait la toux. Les feuilles et fleurs astringentes sont proposées en cas de saignements et varices. La plante est rarement utilisée aujourd'hui en raison des alcaloïdes toxiques qu'elle renferme ; on la réserve aux éruptions cutanées et à l'homéopathie, en tant que spécifique des coxalgies et névralgies lombaires.



Habitat Berges, prairies humides ; Europe, N. et O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Phragmites australis* | Nom local Phragmite

ROSEAU

Plante (syn. *P. communis*) à tige robuste portant de longues feuilles en glaive et un plumet de fleurs soyeuses, brun-pourpre.

• **USAGES** Les Amérindiens préparaient un gruau avec les minuscules graines rougeâtres, une farine avec les racines et une friandise avec la tige broyée, grillée et trempée. Ils mangeaient la sève sucrée, et les jeunes tiges bouillies en légume. En Chine, rhizome et racines combattent nausée, troubles urinaires, arthrite et états fébriles.

• **REMARQUE** Absorbant les impuretés, le roseau pourrait avoir un avenir dans le traitement organique des eaux usées.

max. 3,50 m

rhizomes séchés •

• *combat phlegmon, toux, hoquet, lombalgie*

fleurs de l'été à l'automne, gardant leur couleur en séchant •

• *la tige est utilisée comme chaume, en vannerie et pour faire pipes et nattes*

• *la longue feuille sert de chaume*

on plante des roselières pour traiter les eaux usées •

longue radicelle •

• *rhizome pâle*

Habitat Marais, tourbières, berges ; partout

Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Phyllostachys nigra* | Nom local Hei chu

BAMBOU NOIR

Plante élégante décorative à tiges étroites virant du vert à un noir luisant.

• **USAGES** Les pousses, comestibles, sont cueillies très jeunes et bouillies pour perdre leur amertume. On administre les racines comme fébrifuge et diurétique, contre l'anxiété et l'agitation infantile. Le rhizome associé à d'autres plantes combat les affections rénales.

• **REMARQUE** Les 300 à 1 000 espèces de bambou, groupées en 45 genres donnant matière à toutes les activités de la vie, sont parmi les plantes les plus utiles du monde.

• *tige creuse, cannelée, à nœuds*

• *feuille pointue*

• *tige mince*

max. 10 m

• *feuilles en glaive*

• *poudre blanche cireuse sous chaque nœud des tiges*

long rhizome traçant, racines en fouet •

• *on boit la sève chaude pour faire tomber la fièvre*

les racines séchées sont utilisées en médecine chinoise •

Habitat Sol riche, humide, ombragé ; E. et centre de la Chine

Parties utilisées

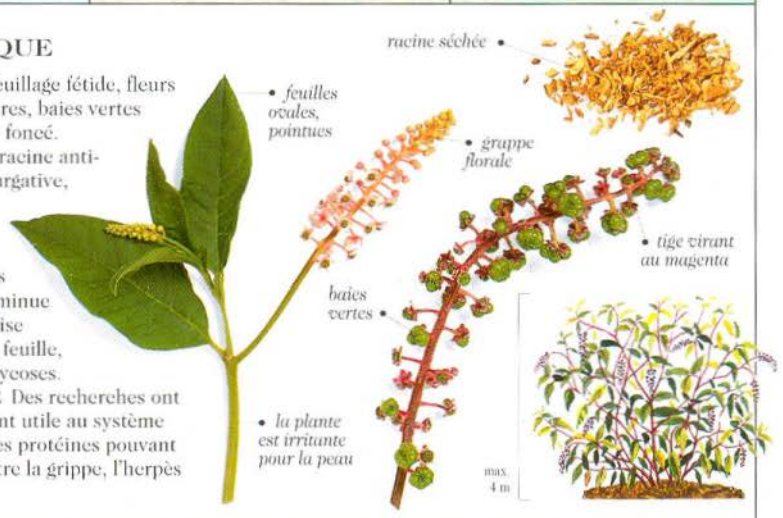
Famille PHYTOLACCACÉES | Espèce *Phytolacca americana* | Nom local Raisin d'Amérique

PHYTOLAQUE

Plante toxique, feuillage fétide, fleurs blanches ou rosâtres, baies vertes virant au pourpre foncé.

• **USAGES** La racine anti-inflammatoire, purgative, narcotique, s'administre contre l'hypertrophie des ganglions. Elle diminue le catarrhe et apaise l'arthrite. Avec la feuille, elle soulage les mycoses.

• **REMARQUE** Des recherches ont isolé un composant utile au système immunitaire et des protéines pouvant être utilisées contre la grippe, l'herpès et la leucémie.



Habitat Lieux incultes, sols riches et légers ; Amérique centrale et du N.

Parties utilisées

Famille PLANTAGINACÉES | Espèce *Plantago major* | Nom local Plantain des oiseaux

GRAND PLANTAIN

Rosette basale de feuilles ovales à pétiole épais. En été, épis de fleurs peu remarquables donnant des graines brunes.

• **USAGES** En cataplasme, les feuilles hâtent la cicatrisation des plaies. Mucilagineuses et expectorantes, elles combattent infections urinaires, brûlures, piqûres d'abeille, hémorroïdes et conjonctivites. En Amérique latine, le plantain entre dans les préparations que certains guérisseurs donnent contre le cancer. En Chine, la tisane désintoxicante est préconisée contre ulcères tuberculeux et diarrhée. Le mucilage des graines riches en fibres peut abaisser partiellement le cholestérol.

• **REMARQUE** L'enveloppe des graines absorbe 25 fois son poids d'eau, formant un gel adoucissant entrant dans des laxatifs et des produits amaigrissants.

Habitat Lieux incultes et herbeux ; Eurasie

Parties utilisées

Famille CAMPANULACÉES | Espèce *Platycodon grandiflorum* | Nom local Campanule ballon

PLATYCODON À GRANDES FLEURS

Racine pivotante charnue. Tiges dressées contenant un latex. Feuilles dentées. Fleurs blanches à bleu pourpré en clochette formant un bouton gonflé comme un ballon.

• **USAGES** Les racines luttent contre les infections des poumons et de la gorge, diminuent la toux, réduisent fluxions et inflammations, activent le drainage du pus. Elles sont préconisées contre rhumes, bronchites, pneumonies, pleurésies ou abcès pulmonaires.

• **REMARQUE** Vénéneuses, les racines sont traitées avant usage.

• *la racine séchée sert en Chine contre toux et maux de gorge*

feuille pointue, dentée •

• *la fleur devient une capsule parcheminée*

fleur en clochette •

max. 70 cm

Habitat Sol profond, gras ; Chine, Mandchourie, Japon | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Pogostemon cablin* | Nom local Pucha-put

PATCHOULI

Plante aromatique à tiges quadrangulaires dressées. Feuilles molles, ovales. Épis aux verticilles de fleurs blanchâtres.

• **USAGES** Les feuilles, placées dans le linge pour éloigner les insectes, donnent aux châles indiens leur parfum caractéristique. Dans le Sud-Est asiatique, la plante entière est considérée comme antiseptique, stimulante et antidépressive. On l'utilise comme remède contre les morsures de serpents et d'insectes venimeux, en cas de maux de tête, flatulences, vomissements, diarrhée ou fièvre. L'huile essentielle a une odeur pénétrante de cèdre appréciée dans toute l'Asie. Composante de l'encens, c'est un fixatif de parfums. En aromathérapie, elle régénère les cellules de la peau, combat acné, eczéma et crevasses.

POGOSTEMON HEYEANUS ▷ (syn. *P. patchouli*) Le patchouli de Malaisie donne une huile essentielle utilisée en médecine populaire et en parfumerie.

• *épi floral*

marge dentée •

feuilles elliptiques •

feuilles opposées •

• *feuille aromatique*

◁ POGOSTEMON CABLIN ▷

feuilles doublement dentées •

• *jeunes pousses et feuilles donnent l'essence de patchouli*

max. 1 m

POGOSTEMON CABLIN

Habitat Climat tropical ou subtropical ; S.-E. de l'Asie, Inde | Parties utilisées

Famille POLÉMONIACÉES | Espèce *Polemonium caeruleum* | Nom local Valériane grecque

POLÉMOINE BLEUE

Tiges portant des feuilles pennées. Au début de l'été, bouquets denses de fleurs bleues à étamines jaunes.

• **USAGES** La plante entière, aux propriétés astringentes et dépuratives du sang, appartenait à la pharmacopée européenne comme traitement ancien de la syphilis et de la rage. Elle n'est plus utilisée en médication. Bouillie dans de l'huile d'olive, elle donne une brillantine et un colorant noir.

Habitat Herbages humides, sites rocheux ; Europe | Parties utilisées

Famille LILIACÉES | Espèce *Polygonatum odoratum* | Nom local Faux-muguet

SCEAU-DE-SALOMON ODORANT

Plante vivace à tiges arquées et anguleuses portant des feuilles lancéolées et, en été, 1 à 4 fleurs blanches tubulées retombantes, parfumées, à extrémité verte, suivies par des baies vénéneuses bleu-noir.

• **USAGES** Les jeunes pousses de printemps sont comestibles bouillies. En cataplasme, le rhizome réduit les contusions et accélère la cicatrisation des petites plaies. Antipyrétique, il est utilisé en Chine pour atténuer fièvre et bouche sèche et apaiser les toux chroniques. Avec d'autres espèces chinoises, il constitue un tonique contre rhumatismes et maladies débilitantes. Des recherches sont menées sur son potentiel hypotenseur. Les fleurs donnent un parfum doux.

• **REMARQUE** Potentiellement toxique, la plante est dangereuse à forte dose.

POLYGONATUM ODORATUM

Habitat Bois clairsemés, sites rocheux ; Europe, Asie | Parties utilisées

Famille POLYGONACÉES | Espèce *Polygonum bistorta* | Nom local Couleuvrée, langue-de-bœuf

BISTORTE

Plante à fort rhizome, feuilles basales ovales, feuilles triangulaires sur la tige et denses épis floraux.

• **USAGES** Pousses de printemps et rhizomes trempés cuits sont toniques. Les feuilles et racines sont astringentes et cicatrisent les coupures. Le gargarisme de racines lutte contre ulcères de la bouche, catarrhe et saignement des gencives. L'infusion s'utilise en lavements contre la diarrhée. En phytothérapie, la bistorte rééquilibre la flore intestinale en cas de mycoses.

• **REMARQUE** Les tubercules de *P. multiflorum* sont toniques, laxatifs, antispasmodiques et bactéricides.

Habitat Bois, prairies ; Europe, N. et O. de l'Asie | Parties utilisées

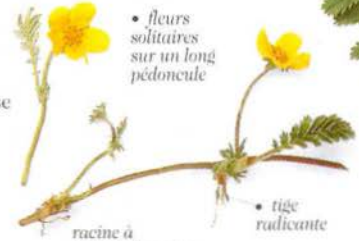
Famille ROSACÉES | Espèce *Potentilla anserina* | Nom local Herbe aux oies

POTENTILLE ANSÉRINE

Longs stolons radicants. Folioles irrégulièrement dentées à face inférieure soyeuse et argentée. Fleurs jaunes en été.

• **USAGES** Celtes et Amérindiens cuisaient les parties souterraines en légume. Les sommités florales, antiseptiques et astringentes, réduisent saignements et inflammations. En tisane, elles luttent contre gastrite, catarrhe et diarrhée, en gargarisme contre les maux de gorge. La lotion apaise rougeurs de la peau, taches de son et coups de soleil.

• **REMARQUE** Appliquée sur les zones sensibles, la plante fraîche apaise la douleur.



◁ POTENTILLA REPTANS
La décoction de racines entre dans des crèmes antirides.

POTENTILLA ERECTA ▷
(syn. *P. tormentilla*)
La racine est immunostimulante.

◁ △ POTENTILLA ANSERINA

POTENTILLA ANSERINA

Habitat Sols humides ; Amérique du N., Europe, Asie | Parties utilisées

Famille PRIMULACÉES | Espèce *Primula veris* | Nom local Coucou

PRIMEVÈRE OFFICINALE

Rosette de feuilles, jusqu'à 30 fleurs dorées à marques orange.

• **USAGES** Les fleurs sont aromatiques et fournissent un «vin» puissant. Les pétales, sédatifs, diminuent la production d'histamine et détruisent les radicaux libres qui font vieillir la peau. Ils réduisent spasmes et inflammations. La tisane de fleurs est préconisée contre tension, maux de tête, sommeil agité et rhume. Elle donne une lotion utilisée contre boutons, rides et coups de soleil. Les racines, expectorantes et diurétiques, réduisent fluxions ou spasmes et contiennent des composés du type de l'aspirine. En décoction, elles apaisent la bronchite chronique.

• **REMARQUE** Les étamines provoquent des dermatoses de contact.

• *la tisane de fleurs séchées lutte contre le stress nerveux*

• *fleur odorante*

• *hampe pleine*

max. 30 cm

• *les jeunes feuilles parfument salade et viandes farcies*

feuille ovale crénelée, vert bleuâtre, à pétiole épais •

• *les racines aromatiques aident à l'expulsion des mucosités*

Habitat Prairies, bois clairs ; Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille PRIMULACÉES | Espèce *Primula vulgaris* | Nom local Primevère acaule

PRIMEVÈRE VULGAIRE

Rosette de feuilles et, au printemps, fleurs solitaires jaune pâle.

• **USAGES** Les fleurs, jadis philtre d'amour, sont cristallisées et agrémentent confitures ou salades. On fait bouillir les feuilles comme légumes. Fleurs et feuilles purifient le sang. La tisane de fleurs, faiblement sédative, apaise les maux de tête. La décoction de racines, expectorante, est un remède contre la toux. La lotion de feuilles séchées puis trempées soulage les yeux irrités. Les fleurs donnent une eau de toilette astringente. Le jus de feuille soigne les boutons.

• **REMARQUE** Risque de dermatose de contact chez les allergiques.

max. 15 cm

pétales jaune beurre à marques dorées •

la feuille obovale est appréciée des vers à soie •

• *feuille jaune-vert, crénelée, à marge irrégulièrement dentée ou festonnée*

la souche aromatique brun-rouge complète les pots-pourris •

Bois humides et ombreux, talus herbeux ; O. et S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Prunella vulgaris* | Nom local Prunelle

BRUNELLE

Tiges radicantes rampantes et tiges florales dressées. Feuilles ovales ou en losanges. En été ou en automne, sommités compactes de fleurs bleu-pourpre.

• **USAGES** Les parties aériennes sont astringentes, antiseptiques et cicatrisantes. Elles réduisent la pression sanguine, combattent maux de gorge, saignements de gencives, hémorroïdes et troubles menstruels. En Chine, les épis floraux, antiseptiques et rafraîchissants, sont des stimulants du foie et de la vésicule biliaire propres à traiter les symptômes associés aux déséquilibres hépatiques, dont l'hypertension et la conjonctivite. La brunelle est utilisée en phytothérapie pour réguler les sécrétions pancréatiques exocrines.

max. 50 cm

les jeunes feuilles tendres sont un tonique de printemps •

fleurs bilabiées à la fin de l'été •

• *fleurs bleu-pourpre*

• *feuilles opposées*

tige quadrangulaire •

Habitat Broussailles herbeuses, au soleil ; Europe

Parties utilisées

Famille BORAGINACÉES | Espèce *Pulmonaria officinalis* | Nom local Pulmonaire officinale

PULMONAIRE

Plante à rhizome rampant produisant une touffe de feuilles maculées de blanc. Fleurs en bouquet terminal.

• **USAGES** Les jeunes feuilles parfument les potages. Les feuilles et hampes florales sont émollientes, expectorantes, diurétiques et astringentes. Contenant mucilage et vitamine C, elles aident les cellules à se régénérer. Elles atténuent le saignement des plaies, la diarrhée et les hémorroïdes, servent à baigner les yeux fatigués, apaisent les irritations des poumons ou de la gorge, contribuent à expulser le catarrhe et luttent contre toux de poitrine ou bronchite.

• **REMARQUE** Les marques de la feuille ressemblent à des expectorations et rappellent l'usage de la plante.

taches vert pâle •

• *fleurs bleues, mauves et roses au printemps*

les marques évoquent un poumon malade •

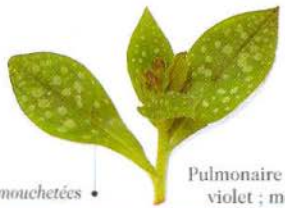
PULMONARIA OFFICINALIS ▽ ▷

PULMONARIA LONGIFOLIA △

Pulmonaire à longues feuilles : fleurs bleu-violet ; mêmes usages que *P. officinalis*.

max. 30 cm

PULMONARIA OFFICINALIS



feuilles mouchetées •

Habitat Bois, haies, talus, sol riche, à l'ombre ; Europe

Parties utilisées

Famille RENONCULACÉES | Espèce *Pulsatilla vulgaris* | Nom local Coquelourde

ANÉMONE PULSATILLE

Plante (syn. *Anemone pulsatilla*) couverte de poils souples, formant une rosette de feuilles finement divisées. Au printemps (à Pâques), fleurs en clochette donnant des akènes velus.

• **USAGES** Vénéneuses fraîches, les parties aériennes séchées sont sédatives, calment douleur, stress nerveux et spasmes. Les herboristes les administrent contre tension, maux de tête ou d'oreilles, surmenage et névralgie.

• **REMARQUE** La plante fraîche doit être utilisée uniquement par des personnes qualifiées.

Habitat Terrains calcaires ; N. de l'Europe | Parties utilisées

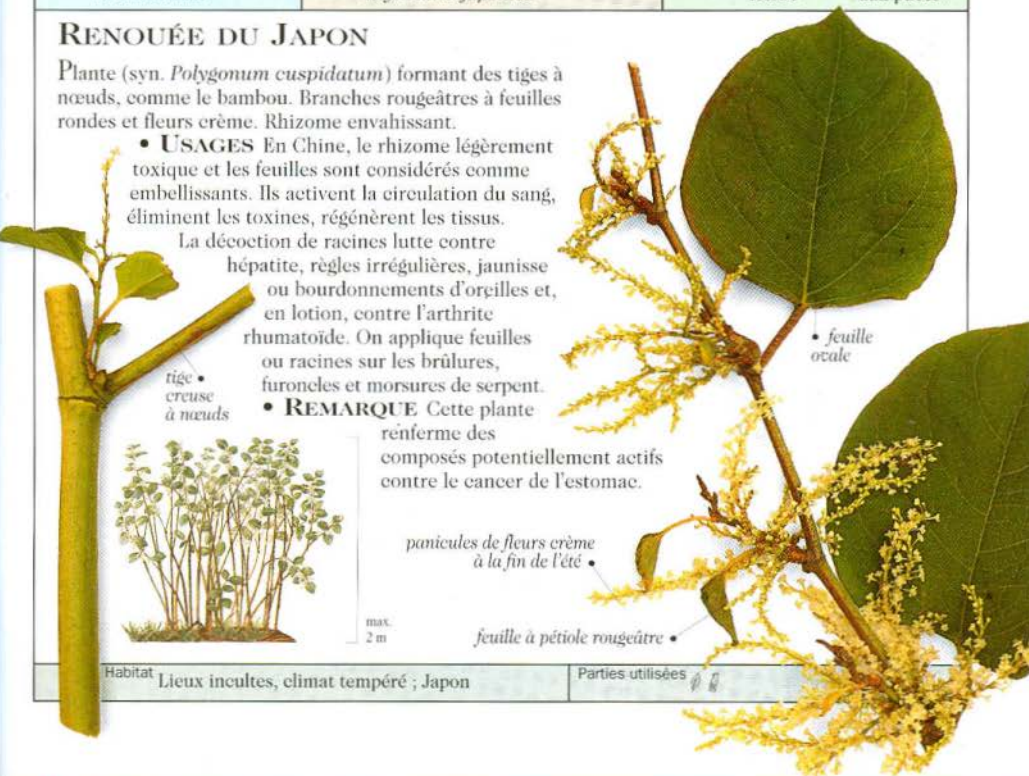
Famille POLYGONACÉES | Espèce *Reynoutria japonica* | Nom local Herbe aux puces

RENOUÉE DU JAPON

Plante (syn. *Polygonum cuspidatum*) formant des tiges à nœuds, comme le bambou. Branches rougeâtres à feuilles rondes et fleurs crème. Rhizome envahissant.

• **USAGES** En Chine, le rhizome légèrement toxique et les feuilles sont considérés comme embellissants. Ils activent la circulation du sang, éliminent les toxines, régénèrent les tissus. La décoction de racines lutte contre hépatite, règles irrégulières, jaunisse ou bourdonnements d'oreilles et, en lotion, contre l'arthrite rhumatoïde. On applique feuilles ou racines sur les brûlures, furoncles et morsures de serpent.

• **REMARQUE** Cette plante renferme des composés potentiellement actifs contre le cancer de l'estomac.



Habitat Lieux incultes, climat tempéré ; Japon | Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
POLYGONACÉES	*Rheum officinale*	Rhubarbe de Chine

RHUBARBE OFFICINALE

Plante à rhizome épais et feuilles dotées d'un long pétiole. En été, bouquets denses de petites fleurs blanc verdâtre sur une haute tige ramifiée.

• **USAGES** Les pétioles, comestibles, sont faiblement laxatifs. Le rhizome purgatif est utilisé contre la constipation. À faible dose, son astringence soulage la diarrhée. Composant de vins toniques, c'est un apéritif et un digestif. En médecine chinoise, il dissout les caillots de sang, dégage le foie, combat jaunisse, fièvre et douleurs abdominales. On l'applique en compresses antiseptiques et anti-inflammatoires sur les furoncles, ulcères et brûlures. Des recherches chinoises ont mis en évidence des propriétés qui inhiberaient les cellules cancéreuses. Le rhizome enlève les taches de rouille, récure les casseroles, donne un colorant jaune. *R. palmatum* a les mêmes propriétés médicinales. *R.* x *cultorum* est la rhubarbe commune des jardins.

• **REMARQUE** Le rhizome est utilisé en médecine chinoise depuis près de 3 000 ans.

marge frisée, extrémité pointue •

• *les feuilles fraîches sont toxiques ; bouillies, elles donnent un insecticide*

• *feuilles ovales à 5 lobes irréguliers, peu découpés*

• *nervure proéminente*

• *rhizome séché*

pétiole comestible •

pétiole rose moucheté de vert •

• *le pétiole est faiblement laxatif*

le rhizome frais, mordant, est utilisé pour polir le cuivre •

max. 3 m

Habitat	Parties utilisées
Sol riche, humide, profond ; Chine, Tibet	

Famille Crassulacées | Espèce *Rhodiola rosea* | Nom local Orpin rose

Rhodiole rose

• *feuilles gris-vert*

Plante variable à rhizome épais et ramifié. Petites feuilles charnues, parfois teintées de rouge. Sommités florales jaune verdâtre, inodores, apparaissant en été.

• **Usages** Plante arctique, *R. rosea* (syn. *Sedum roseum*) est une source non négligeable de nourriture. Les Inuits mangent ses feuilles dans l'huile et les Lapons en salade. Fraîche, la racine est inodore ; séchée, elle sent la rose. Elle entre dans un tonique de la peau, «l'eau de rose du pauvre», qui donne aux vêtements un léger parfum. On la suspendait autrefois au plafond, où elle restait fraîche des semaines, pour éloigner les insectes. Les plants actuels sont moins odorants.

• **Remarque** En Sibérie, l'infusion soulage la toux et calme la douleur. Tout abus cause une légère euphorie suivie d'hébétude.

Habitat Sol pauvre et neutre, rochers, falaises ; hémisphère N.

Parties utilisées

Famille Rubiacées | Espèce *Rubia tinctorum* | Nom local *Rouge des teinturiers*

Garance

Plante rampante ou grimpante. En été et en automne, bouquets de fleurs suivies de petites baies charnues, brun-pourpre.

• **Usages** Les racines de deux ans donnent des teintures telles que l'alizarine – le rouge garance – utilisées pour les textiles, les cheveux, le cuir. En usage interne, elles teignent les os en rouge et servent aux examens ostéologiques. La racine est un adjuvant dans la prévention des calculs rénaux. Les tiges feuillues soulagent la constipation. En Chine, la racine de *R. cordifolia* est préconisée comme tonique cardiaque et contre les saignements intermittents, l'arthrite rhumatoïde ou la jaunisse.

• **Remarque** Selon des études chinoises, des extraits de *Rubia* inhiberaient certains types de cancer. La plante entre dans une formule expérimentale contre le cancer de l'œsophage.

Lieux incultes ; de l'E. de la Méditerranée au centre de l'Asie

Parties utilisées

Famille POLYGONACÉES	Espèce *Rumex acetosa*	Nom local Vinette, surette

OSEILLE

Hautes tiges portant des feuilles en fer de lance, d'un vert frais. En été, épis floraux rouge et vert.

• **USAGES** Les feuilles, insipides au printemps, développent ensuite un goût acidulé, qui relève salades, potages, sauces, omelettes, viandes, poisson et volaille. Elles se cuisent comme les épinards, avec un changement d'eau. Elles étanchent la soif, font baisser la fièvre et donnent une tisane diurétique pour les troubles rénaux et hépatiques. En cataplasmes, elles luttent contre acné, ulcère de la bouche, furoncles et plaies infectées.

La racine est faiblement laxative.

Le jus de feuilles efface les taches de rouille, de moisissure ou d'encre sur le tissu, la vannerie et l'argent.

◁▽ RUMEX CRISPUS

Les racines de la patience crépue stimulent la bile, éliminent les toxines. Elles sont utilisées en cas de psoriasis et de constipation. Les feuilles apaisent les piqûres d'ortie.

• *graines non mûres*

les Amérindiens • pilaient les graines pour en faire des gâteaux et des bouillies

• *jeune feuille*

• *feuilles supérieures plus petites et embrassantes*

• *denses grappes de fleurs*

on applique les feuilles astringentes sur plaies et rougeurs •

• *longues feuilles*

• *marge ondulée*

△ RUMEX ACETOSA ▷

feuilles vert clair en fer de lance contenant du potassium, des vitamines et de l'acide oxalique •

max. 60 cm

RUMEX ACETOSA

racine • pivotante, longue et charnue

• *feuilles étroites, pointues, à marge crénelée, riches en fer*

la racine donne • un colorant jaune

◁△ RUMEX CRISPUS

racine pivotante •

• *tige rougeâtre cannelée et feuilles donnent un colorant gris-bleu*

Habitat Prairies ; régions tempérées N. et arctiques	Parties utilisées

Famille POLYGONACÉES | Espèce *Rumex scutatus*

OSEILLE EN ÉCUSSON

Plante à croissance lente formant des tiges couchées et dressées. Feuilles en écusson, parfois tachetées d'argent, à lobes pointus. En été, épis floraux insignifiants. Fruits brun rosâtre.

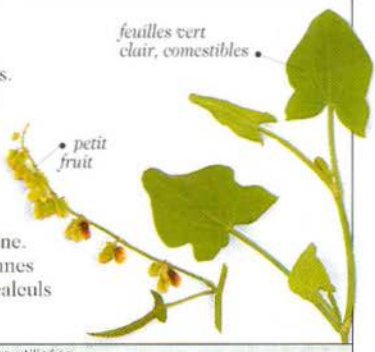
• **USAGES** Son goût citronné, légèrement piquant, et ses jolies feuilles sont appréciés dans les salades, potages, sandwiches ou boissons au yaourt. Elle a les mêmes usages que l'oseille commune.

• **REMARQUE** Les personnes arthritiques ou souffrant de calculs rénaux doivent l'éviter.

max. 45 cm

feuilles vert clair, comestibles •

• *petit fruit*



Habitat Lieux rocailleux, pierreux ; Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Saccharum officinarum* | Nom local Ka-thee

CANNE À SUCRE

Plante à rhizome, formant des touffes de tiges vigoureuses, en canne. Longues feuilles vertes, pointues, en lame. En été, inflorescence en plumet d'épillets blanchâtres.

• **USAGES** La canne pelée se mâche comme friandise. Elle entre dans des préparations thaïlandaises de poisson. On boit le jus rafraîchissant, extrait au moyen de rouleaux ; il contient du saccharose donnant un sucre brun, blanc lorsqu'il est raffiné, et de nombreux sous-produits : molasses riches en minéraux, sirop, rhum. Le sucre de canne préserve les aliments en inhibant les micro-organismes. Le jus atténue les symptômes de l'asthme et facilite l'expulsion des mucosités. En Asie, on l'applique sur les plaies et les furoncles. Associé aux racines, il est diurétique. Les résidus de la canne sont transformés en éthanol, carburant (alimentant surtout les sucreries et les voitures au Brésil), cire à polir et glaçage à papier.

• **REMARQUE** L'abus de sucre de canne abîme les dents et pose des problèmes nutritionnels.

• *feuille en lame*

jeunes feuilles formant un fourreau autour du sommet de la tige •

max. 6 m

une écorce dure entoure le cœur fibreux, dont le jus est raffiné pour faire du sucre •

les nœuds de la tige, ou canne, marquent les anciennes attaches de feuilles •

les tiges vertes peuvent devenir brunes avec l'âge •

les nouvelles pousses peuvent dépasser 7 cm de diamètre •

• *les feuilles du sommet des tiges mûres sont souvent brûlées pour faciliter la récolte de canne*

longue feuille en glaive, très pointue •

Habitat Terres cultivées, sols riches ; Asie du S.-E. tropicale | Parties utilisées

Famille PAPAVÉRACÉES | Espèce *Sanguinaria canadensis* | Nom local Indian paint

SANGUINAIRE DU CANADA

Rhizome rampant. Grandes feuilles solitaires, fleurs blanches au printemps.

• **USAGES** Le rhizome donne un colorant rouge-orange jadis utilisé par les Amérindiens comme peinture corporelle et répulsif contre les insectes. Il est toxique mais expectorant, tonique, bactéricide et antiviral. On l'administre comme anesthésique local à faible dose contre la toux chronique, les maux de gorge, la fièvre ou les infections cutanées.

• **REMARQUE** Des recherches laissent présager un traitement adjuvant du cancer de la peau.

Habitat Bois ; centre et E. du Canada, É.-U.

Parties utilisées

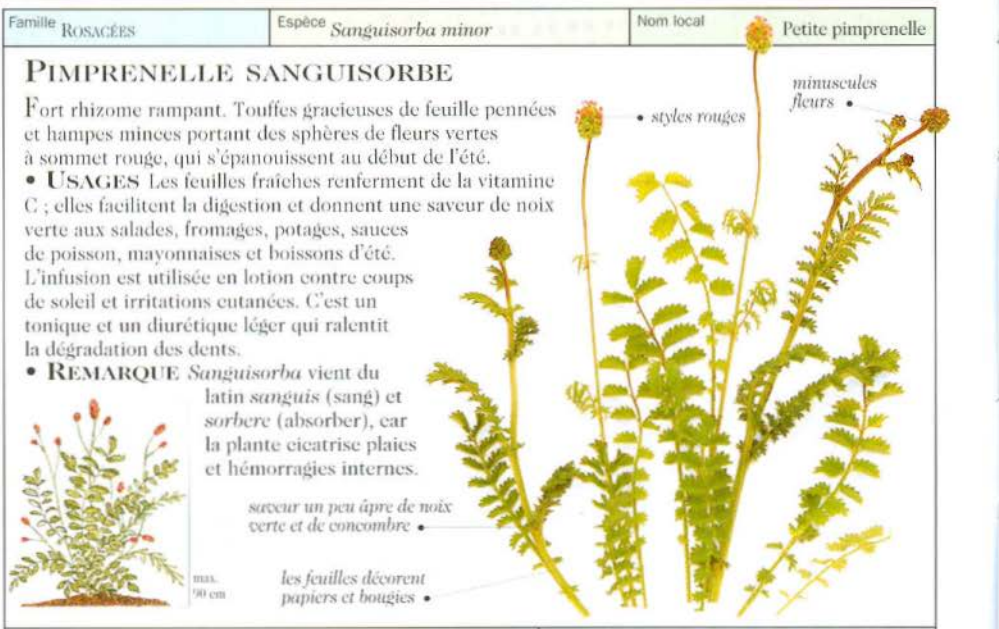
Famille ROSACÉES | Espèce *Sanguisorba minor* | Nom local Petite pimprenelle

PIMPRENELLE SANGUISORBE

Fort rhizome rampant. Touffes gracieuses de feuille pennées et hampes minces portant des sphères de fleurs vertes à sommet rouge, qui s'épanouissent au début de l'été.

• **USAGES** Les feuilles fraîches renferment de la vitamine C ; elles facilitent la digestion et donnent une saveur de noix verte aux salades, fromages, potages, sauces de poisson, mayonnaises et boissons d'été. L'infusion est utilisée en lotion contre coups de soleil et irritations cutanées. C'est un tonique et un diurétique léger qui ralentit la dégradation des dents.

• **REMARQUE** *Sanguisorba* vient du latin *sanguis* (sang) et *sorbere* (absorber), car la plante cicatrise plaies et hémorragies internes.



Lieux secs, herbeux ou rocheux ; Europe, Afrique du N., Asie

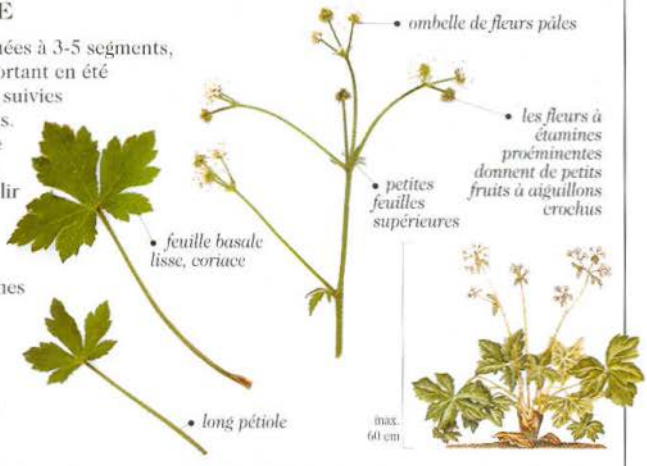
Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Sanicula europaea* | Nom local Herbe de saint Laurent

SANICLE D'EUROPE

Rhizome rampant. Feuilles palmées à 3-5 segments, dentées. Minces tiges dressées portant en été des fleurs blanches ou rose pâle, suivies par des fruits à aiguillons crochus.

• **USAGES** On boit une tisane de feuilles, de tiges et de racines contre la diarrhée ou pour embellir la peau parce qu'elle purifie le sang. On l'utilisait autrefois contre toux, troubles urinaires et hépatiques, hémorragies internes et inflammations gastriques ou intestinales. En gargarisme, elle est préconisée pour les maux de gorge, en compresses pour les contusions. Dans le bain, elle désintoxique la peau.



Habitat Bois ombreux, sols calcaires ; Europe, Asie

Parties utilisées

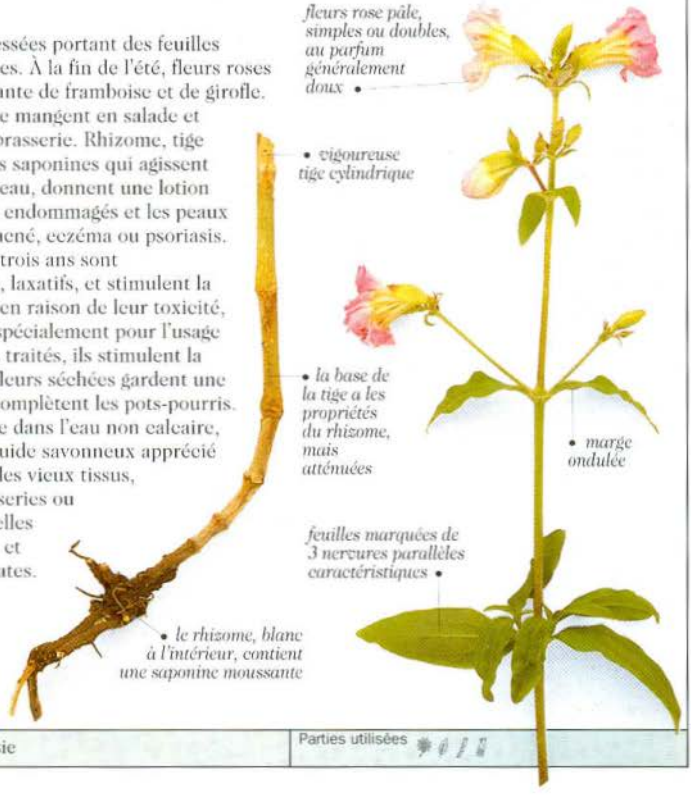
Famille CARYOPHYLLACÉES | Espèce *Saponaria officinalis* | Nom local Herbe à foulon

SAPONAIRE

Plante robuste à tiges dressées portant des feuilles opposées ovales et pointues. À la fin de l'été, fleurs roses à l'odeur douce et pénétrante de framboise et de girofle.

• **USAGES** Les fleurs se mangent en salade et étaient utilisées jadis en brasserie. Rhizome, tige et feuilles contiennent des saponines qui agissent comme adoucissants de l'eau, donnent une lotion bénigne pour les cheveux endommagés et les peaux sensibles, et combattent acné, eczéma ou psoriasis. Les rhizomes de deux ou trois ans sont expectorants, diurétiques, laxatifs, et stimulent la production de bile ; mais en raison de leur toxicité, ils doivent être préparés spécialement pour l'usage interne. En Inde, une fois traités, ils stimulent la lactation des mères. Les fleurs séchées gardent une partie de leur parfum et complètent les pots-pourris.

• **REMARQUE** Bouillie dans l'eau non calcaire, la saponaire donne un liquide savonneux apprécié pour nettoyer et rénover les vieux tissus, tapisseries ou dentelles rares et délicates.



Habitat Bois clairs ; Europe, Asie

Parties utilisées

Famille SCROPHULARIACÉES | Espèce *Scrophularia nodosa* | Nom local Herbe aux écrouelles

SCROFULAIRE NOUEUSE

Feuilles supérieures étroites, fleurs vert et brun pourpré en été, suivies de petites capsules rondes.

• **USAGES** La plante, tonique et diurétique, est un dépuratif du sang et un antalgique spécifique de la peau et du système lymphatique. Elle était traditionnellement administrée pour les écrouelles (scrofule) et la gangrène. Aujourd'hui, on l'utilise en tisane ou en cataplasmes contre l'hypertophie des glandes lymphatiques, les démangeaisons eczémateuses, le psoriasis, les fluxions, furoncles ou petites plaies. C'est un stimulant cardiaque, à éviter par ceux qui souffrent de tachycardie.

• **REMARQUE** La racine de *S. buergeriana*, cardiotonique, est préconisée contre malaria et typhoïde.

SCROPHULARIA NINGPOENSIS ▽
Les Chinois utilisent les racines comme sédatif contre la fièvre, les maux de gorge, la soif et l'anxiété.

• *tranche de racine séchée*

• *fleurs légèrement malodorantes*
• *tiges brun verdâtre*

feuilles inférieures larges, dentées et pointues •

◁△ SCROPHULARIA NODOSA

rhizome renflé •

max. 1,50 m

◁△ SCROPHULARIA NODOSA

Habitat Sols riches, perméables, bois humides ; Europe | Parties utilisées

Famille CRASSULACÉES | Espèce *Sedum acre* | Nom local Poivre des murailles

ORPIN ÂCRE

Plante formant des touffes tapissantes de tiges couvertes de feuilles triangulaires, en été fleurs jaunes en étoile.

• **USAGES** Les feuilles séchées au goût brûlant de poivre et de gingembre s'utilisent avec parcimonie en assaisonnement ; elles peuvent provoquer une réaction d'intolérance. La plante entière, laxative et émétique, est un hypotenseur. Légèrement anti-inflammatoire et cicatrisante, elle est appliquée fraîche sur les verrues et les cors.

• **REMARQUE** Les feuilles de l'orpin blanc et de l'orpin réfléchi relèvent les salades. Le jus de *S. dendroideum* diminue hémorroïdes, engelures et dysenterie. *S. telephium* est mucilagineuse, astringente et antidiarrhéique.

max. 13 cm

• *minuscules feuilles succulentes*

les racines fibreuses survivent à l'hiver •

feuilles légèrement toxiques •

la plante se propage en émettant des stolons •

Habitat Murs, au soleil ; Europe, Afrique du N. | Parties utilisées

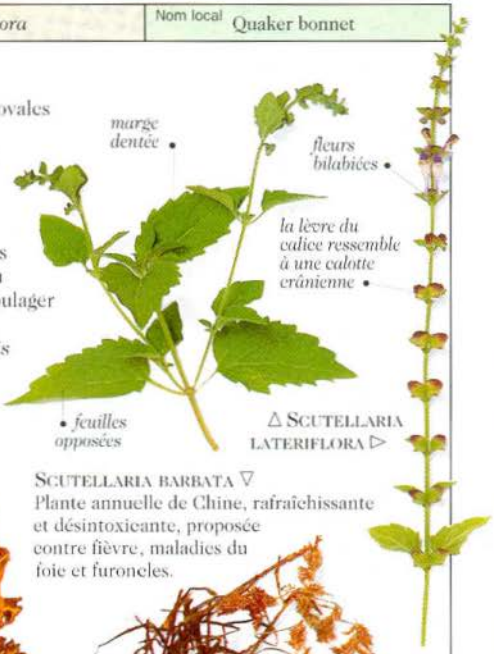
Famille LABIÉES | Espèce *Scutellaria lateriflora* | Nom local Quaker bonnet

SCUTELLAIRE DE VIRGINIE

Plante robuste à tiges ramifiées portant des feuilles ovales à triangulaires. En été, fleurs tubulées bleues.

• **USAGES** La scutellaire est utilisée pour calmer les nerfs et comme tonique. Les parties aériennes, sédatives et antispasmodiques, composent une tisane contre l'anxiété, la dépression, l'épuisement nerveux, le syndrome prémenstruel, les rhumatismes et la névralgie. Elle diminue les effets secondaires du valium et autres barbituriques, de l'alcool, et peut soulager les douleurs de la sclérose généralisée.

• **REMARQUE** Des expériences sur *S. Baicalensis* ont confirmé ses effets hypotenseurs. *S. barbata* possède des principes actifs qui pourraient inhiber certaines cellules cancéreuses.



△ SCUTELLARIA LATERIFLORA ▷

SCUTELLARIA BAICALENSIS ▽
En Chine, sa racine (*huang-qi*), réputée «froide», combat fièvre et «échauffement» respiratoire ou digestif.

SCUTELLARIA LATERIFLORA

SCUTELLARIA BARBATA ▽
Plante annuelle de Chine, rafraîchissante et désintoxicante, proposée contre fièvre, maladies du foie et furoncles.

Habitat Bois humides, prairies, en lumière tamisée ; Amérique du N. | Parties utilisées

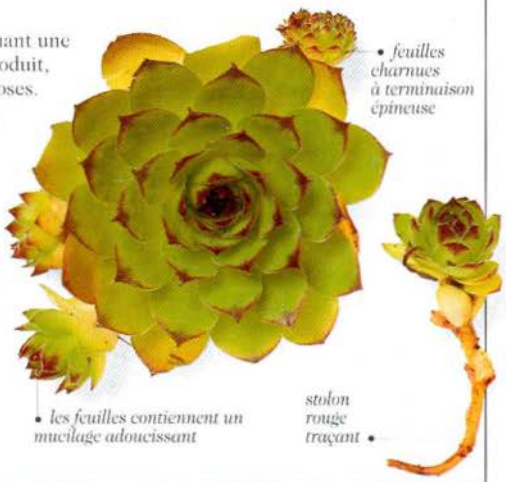
Famille CRASSULACÉES | Espèce *Sempervivum tectorum* | Nom local Artichaut de muraille

JOUBARBE

Plante vivace pourvue de racines fibreuses, formant une rosette de feuilles. Le cœur meurt après avoir produit, en été, une hampe de 20 cm portant des fleurs roses.

• **USAGES** Les feuilles parfument les salades, ou le bain pour nourrir la peau. En tisane, elles atténuent infections de la gorge, affections buccales et bronchite. Elles contiennent un mucilage adoucissant qui soulage petites brûlures et piqûres.

• **REMARQUE** Charlemagne ordonna de la cultiver sur les toits pour protéger les maisons de la foudre et des sorcières.



Habitat Sol sec, peu profond, drainé ; centre de l'Europe | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Sium sisarum*

CHERVIS

Racines aromatiques, tiges ramifiées, en été, ombelles de fleurs blanches.

• **USAGES** Jeunes pousses de printemps et minces racines sont cuites à la vapeur ou sautées à la poêle. Les racines relèvent aussi les ragoûts ou sont conservées dans le vinaigre. Torréfiées, elles remplacent le café. Renflées et groupées en faisceau, celles de *S. sisarum* var. *sisarum*, à peau grise, sont les plus savoureuses. On les utilise pour activer la miction, dégager la vessie, diminuer jaunisse ou troubles hépatiques et soulager les douleurs pectorales.

• **REMARQUE** Le chervis ressemble dangereusement à la ciguë aquatique, mortelle.

max. 1 m

Habitat Sol riche, humide, marécages ; de l'Europe à l'E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Solidago virgaurea* | Nom local Verge-d'or

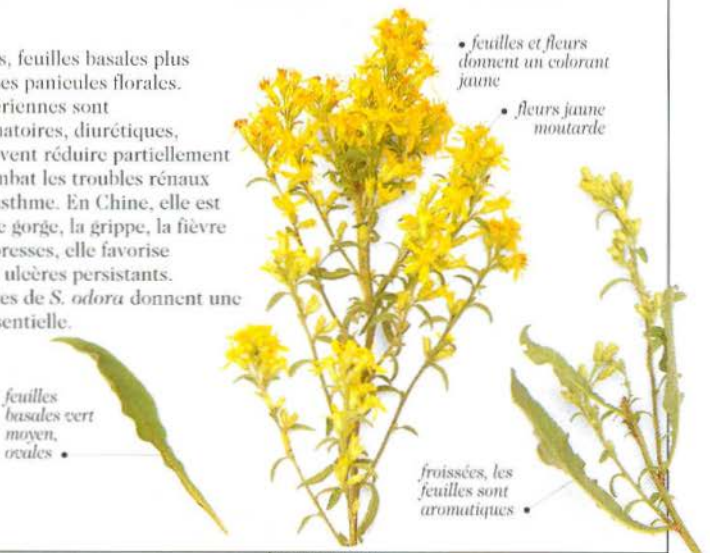
SOLIDAGE

Feuilles supérieures étroites, feuilles basales plus larges. À la fin de l'été, denses panicules florales.

• **USAGES** Les parties aériennes sont expectorantes, anti-inflammatoires, diurétiques, faiblement sédatives, et peuvent réduire partiellement le cholestérol. La plante combat les troubles rénaux ou de la vessie, la toux et l'asthme. En Chine, elle est préconisée pour les maux de gorge, la grippe, la fièvre et les indigestions. En compresses, elle favorise la cicatrisation des plaies et ulcères persistants.

• **REMARQUE** Les feuilles de *S. odora* donnent une huile essentielle.

max. 1 m

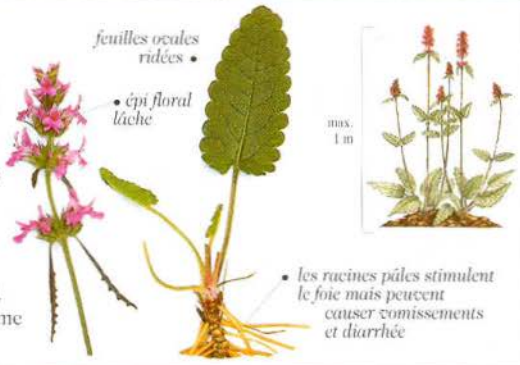


Habitat Bois secs, rochers, au soleil ou à mi-ombre ; Europe | Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Stachys officinalis* | Nom local Tabac des gardes

BÉTOINE

Feuilles légèrement piquantes, festonnées, velues. En été, épis de fleurs magenta pâle.
• **USAGES** Les parties aériennes donnent un succédané du thé et sont utilisées dans des toniques et des cigarettes d'herbes. L'infusion, faiblement sédative et dépurative, est un tonique des nerfs et de la circulation qui calme la migraine, l'anxiété, l'indigestion, l'ivresse et le surmenage. C'est aussi un tonique cérébral.
• **REMARQUE** La bétoine était un charme magique anglo-saxon.



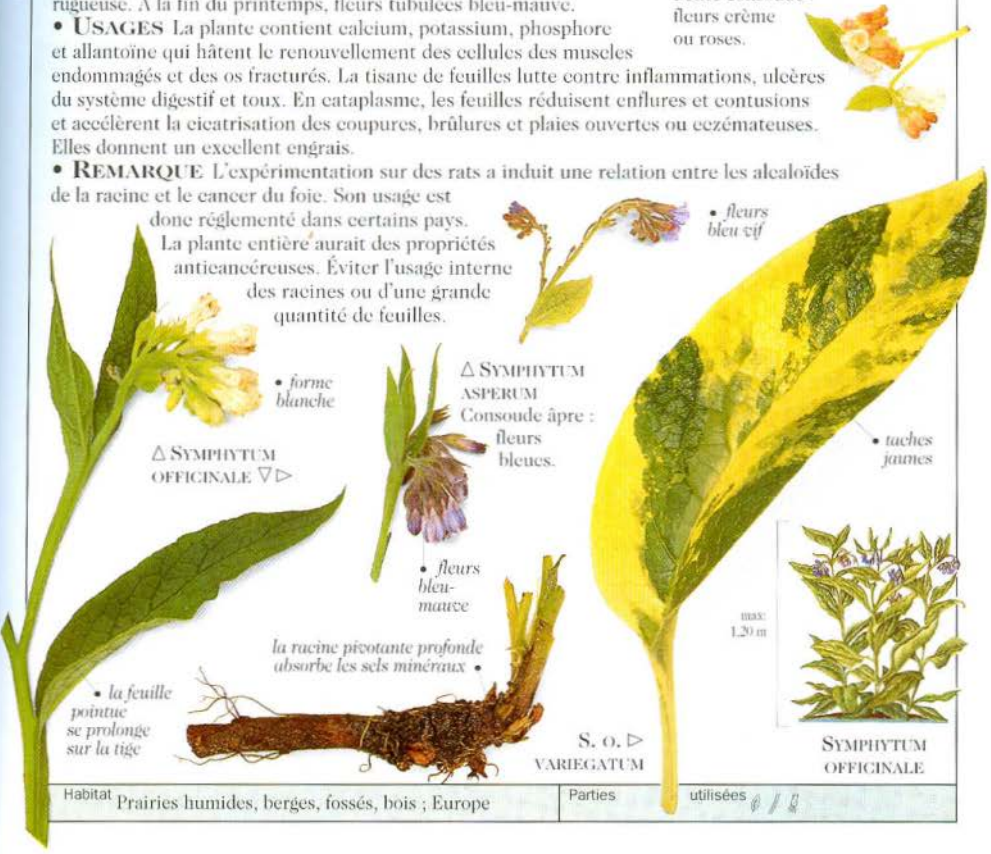
Habitat Herbages, bois clairs ; Europe, Asie | Parties utilisées

Famille BORAGINACÉES | Espèce *Symphytum officinale* | Nom local Langue-de-vache

GRANDE CONSOUDE

Profonde racine pivotante. Feuilles ovales, pointues, à texture rugueuse. À la fin du printemps, fleurs tubulées bleu-mauve.
• **USAGES** La plante contient calcium, potassium, phosphore et allantoïne qui hâtent le renouvellement des cellules des muscles endommagés et des os fracturés. La tisane de feuilles lutte contre inflammations, ulcères du système digestif et toux. En cataplasme, les feuilles réduisent enflures et contusions et accélèrent la cicatrisation des coupures, brûlures et plaies ouvertes ou eczémateuses. Elles donnent un excellent engrais.
• **REMARQUE** L'expérimentation sur des rats a induit une relation entre les alcaloïdes de la racine et le cancer du foie. Son usage est donc réglementé dans certains pays. La plante entière aurait des propriétés anticancéreuses. Éviter l'usage interne des racines ou d'une grande quantité de feuilles.

SYMPHYTUM GRANDIFLORUM ▽
Petite consoude : fleurs crème ou roses.



Habitat Prairies humides, berges, fossés, bois ; Europe | Parties utilisées

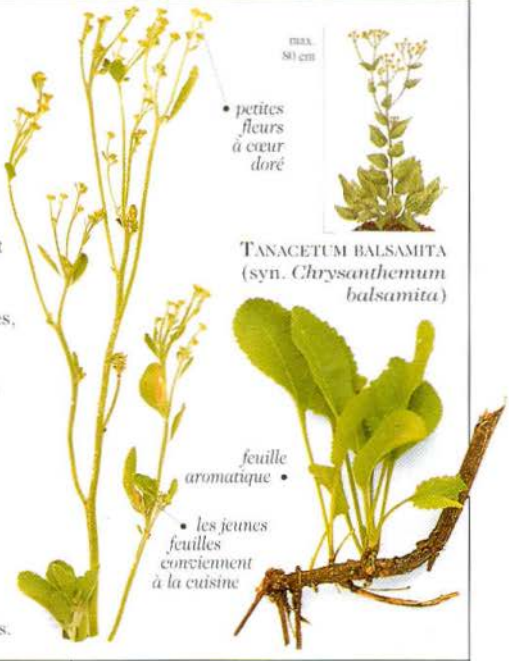
Famille COMPOSÉES | Espèce *Tanacetum balsamita* | Nom local Grande tanaisie

BALSAMITE

Feuilles vertes pointues, ovales, festonnées, argentées. Petites sommités de fleurons jaunes, parfois entourés de fleurs ligulées rayonnantes blanches.

• **USAGES** Les feuilles à l'odeur rafraîchissante de menthe donnent un goût vif aux salades, potages et farces de gibier. Avant l'usage du houblon, elles clarifiaient, aromatisaient et conservaient la bière. Elles parfument le linge ou les pots-pourris et ont une action balsamique, conservatrice et antiseptique. En lotion ou écrasées, elles apaisent brûlures et piqûres. En tisane, elles soulagent rhumes, catarrhes, estomacs fatigués et crampes ; on les utilisait autrefois pour faciliter l'accouchement.

◁ TANACETUM BALSAMITA VAR. CAMPHORATUM
Variété dont les feuilles à l'odeur camphrée éloignent puces et insectes.



Habitat Sol riche, drainé, plutôt sec ; Europe, Asie

Parties utilisées

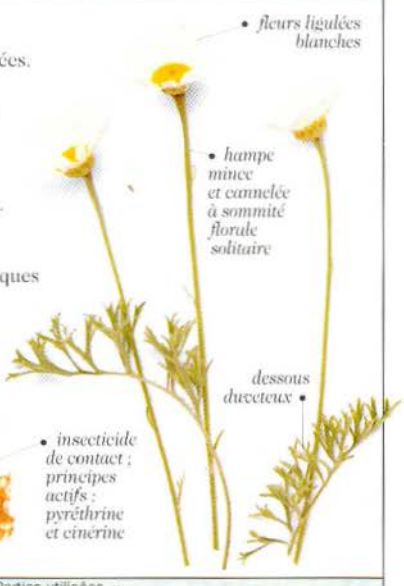
Famille COMPOSÉES | Espèce *Tanacetum cinerariifolium* | Nom local Pyrèthre de Dalmatie

PYRÈTHRE

Plante élégante à feuilles gris-vert piquantes, finement divisées. Fleurs blanches en marguerite, à cœur jaune.

• **USAGES** Les fleurs séchées contiennent un insecticide non toxique que l'on vaporise pour se débarrasser des mouches, fourmis, cafards ou punaises, et qui tue puces et poux sur les animaux. En jardinage, la poudre de pyrèthre doit être dissoute dans l'alcool avant d'être diluée dans l'eau. Pour éviter de détruire les insectes utiles, on vaporise au crépuscule : le produit se décompose en une nuit.

• **REMARQUE** Les composants actifs ne deviennent toxiques qu'en extrait concentré.



Habitat Sol alcalin, drainé, rocheux, au soleil ; S.-E. de l'Europe

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Tanacetum parthenium* | Nom local Matricaire officinale

GRANDE CAMOMILLE

Plante vivace, feuilles vert moyen à jaune-vert, aromatiques, divisées, fleurs estivales.

• **USAGES** Les feuilles parfument apéritifs ou digestifs. Elles relâchent les vaisseaux, réduisent l'inflammation et sont faiblement sédatives. Mâchée quotidiennement, la camomille apaise les spasmes du muscle cérébral et inhiberait la sécrétion d'un composé impliqué dans la migraine et l'arthrite. On applique les sommités florales infusées contre maux de tête et enflures arthritiques. La tisane lutte contre bourdonnements d'oreilles et irrégularités menstruelles ; c'est un dépuratif de l'utérus après un accouchement.

• **REMARQUE** Les feuilles fraîches peuvent irriter la bouche.

◁ △ T. PARTHENIUM

TANACETUM PARTHENIUM, FORME DOUBLE ▷
Forme à fleurs doubles.

◁ TANACETUM PARTHENIUM VAR. AUREUM
Mêmes usages que l'espèce type.

Habitat Haies, sites rocheux, au soleil ; S.-E. de l'Europe, Caucase | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Tanacetum vulgare* | Nom local Sent-bon, herbe aux vers

TANAISIE

Souche envahissante, tiges dressées. Feuilles aromatiques, pennatiséquées, à forte odeur de camphre. En été, bouquets de sommités florales plates, jaune d'or.

• **USAGES** Les feuilles amères et épicées enveloppaient la viande pour l'aromatiser et éloigner les mouches. On les place dans les paniers des animaux pour les préserver des puces, dans les couloirs pour chasser fourmis et souris. Les parties aériennes s'utilisent en vaporisations faciales et en cataplasmes sur les contusions, rhumatismes et varices. La plante est un vermifuge homéopathique.

• **REMARQUE** La tanaisie peut être vénéneuse en usage interne.

les sommités florales donnent une teinture dorée •

TANACETUM VULGARE

TANACETUM VULGARE ▷
tige cannelée, légèrement velue •
• *folioles à indentations profondes*

◁ TANACETUM VULGARE VAR. CRISPUM
Tanaisie à feuilles crépues, faiblement odorante.

Habitat Haies, sol sec, au soleil ou à mi-ombre ; Europe | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Taraxacum dens-leonis* | Nom local Dent-de-lion

PISSENLIT

Plante vivace à rosette de feuilles oblongues, profondément dentées. Du printemps à l'automne, fleurs dorées, souvent rayées de brun, suivies par des boules d'akènes à aigrette.

• **USAGES** On fait du «vin» avec les fleurs et on conserve les boutons au vinaigre. Les feuilles, riches en vitamines A et C et en sels minéraux, se mangent en salade. Très diurétiques, elles régulent troubles urinaires et rétention d'eau sans priver l'organisme de potassium. On les préconise comme désintoxiquant du sang et en cas d'acné ou d'eczéma. Le latex est utilisé contre verrues, cors et poireaux. La racine réduit l'inflammation, stimule le foie, combat jaunisse, calculs de la vessie et rhumatisme. Elle donne un colorant magenta.

max. 50 cm

les feuilles sont un digestif et un tonique du foie et du sang •

on fait macérer la racine dans le vinaigre ; torréfiée, elle remplace le café •

• la décoction de fleurs fait pâlir les taches de son

• rayures brunes dessous

• feuilles profondément dentées

• longue racine pivotante

Habitat Sols frais à humides, non acides ; hémisphère N.

Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Trifolium pratense* | Nom local Trèfle rouge

TRÈFLE DES PRÉS

Plante à vie brève, feuilles composées de folioles ovales, souvent marquées d'un croissant pâle, fleurs en été.

• **USAGES** Les fleurs donnent un miel crémeux et un traitement adjuvant anti-inflammatoire contre les dermatoses et l'arthrite. D'après des recherches américaines, le trèfle serait un anticoagulant utile dans la thrombose coronaire. Bue quotidiennement, la tisane de fleurs lutterait contre le cancer du sein. La plante entière entre dans des formules expérimentales contre le cancer.

• fleurs rouge-pourpre

◁ TRIFOLIUM PRATENSE

fleur blanche ou rose •

max. 60 cm

• 3 folioles vertes

◁ TRIFOLIUM REPENS
Les feuilles du trèfle rampant, ou blanc, servaient de styptique.

TRIFOLIUM PRATENSE

Habitat Lieux humides et herbeux, cultures ; Europe

Parties utilisées

Famille LABIÉES | Espèce *Teucrium chamaedrys* | Nom local Germandrée officinale

GERMANDRÉE PETIT-CHÊNE

TEUCRIUM CHAMAEDRYS ▷

Petite plante vivace buissonnante à feuilles lobées, faiblement aromatiques. À la fin de l'été, verticilles de fleurs rose pourpré.

• **USAGES** Les parties aériennes stimulent la digestion et sont incluses dans des vins toniques et le vermouth. La plante est diurétique, antiseptique, sudorifique, anticatarrhale et anti-inflammatoire. Elle fait l'objet de recherches sur la réduction des dépôts graisseux et le traitement des ulcères. En tisane, elle combat les inflammations et était prise autrefois contre la goutte et les rhumatismes. Mélangée au thé vert, elle limite la prise de poids, mais contient des substances toxiques pour le foie.

• **REMARQUE** *T. marum*, plante de jardin originaire des rochers méditerranéens, attire les chats. *T. viscidum* sert en Chine contre hémorragies internes, morsures de serpent, blessures et arthrite.

TEUCRIUM CHAMAEDRYS

TEUCRIUM ▷ CHAMAEDRYS
Forme dressée idéale pour les petits jardins.

max. 50 cm

feuille vert foncé, luisante •

la feuille froissée a une odeur faiblement épicée •

• *verticilles de fleurs bilabiées, à la fin de l'été*

Habitat Lieux incultes, bois secs ; Europe, Caucase | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Tussilago farfara* | Nom local Pas-d'âne

TUSSILAGE

Plante à rhizome rampant. Au début du printemps, tiges écailleuses portant des fleurs jaune vif, avant l'apparition des rosettes de grandes feuilles.

• **USAGES** Les feuilles, riches en vit. C et en zinc, se mangent en salade et en potage ; on les réduit en poudre pour les «tabacs» d'herbes. Elles atténuent toux, ulcères de la peau et accidents cutanés. Les fleurs, emblème des apothicaires, réduisent catarrhe, spasmes ou inflammations et stimulent les cellules immunitaires.

• **REMARQUE** Le tussilage contient de faibles quantités d'alcaloïdes, potentiellement dangereux, et son usage interne est réglementé dans certains pays.

max. 30 cm

• *graines*

tige écailleuse •

fleurs séchées •

fleurs sentant la réglisse •

feuilles dentées, en cœur •

les poils blancs du dessous servent d'amadou •

on fait des bonbons contre la toux avec le rhizome •

Habitat Lieux humides ; Europe, O. et N. de l'Asie, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille URTICACÉES | Espèce *Urtica dioica* | Nom local Grande ortie

ORTIE

Vigoureux rhizome rampant. Feuilles dentées, couvertes de poils urticants. Minuscules fleurs en été.

• **USAGES** On cuit en légume les jeunes feuilles et pousses, riches en vitamines et sels minéraux. On en fait de la bière et une tisane riche en fer destinée aux anémiques. Diurétique, digestive, astringente, la plante active la circulation, élimine l'acide urique, soulage arthrite, goutte et eczéma. En cataplasmes, elle est proposée en cas d'eczéma, de brûlures ou d'hémorroïdes. Les graines étaient administrées contre la tuberculose et pour les poumons après une bronchite.

• **REMARQUE** Séchage ou cuisson ôtent aux feuilles leur pouvoir urticant.

max. 1,50 m

• *les poils contiennent de l'histamine*

• *la tige fournit une fibre textile*

le rhizome jaune est un tonique du cuir chevelu •

Habitat Sols azotés, lieux incultes ; hémisphère N.

Parties utilisées

Famille VALÉRIANACÉES | Espèce *Valeriana officinalis* | Nom local Herbe aux chats

VALÉRIANE

Feuilles à senteur de cosse de pois. En été, bouquets de fleurs sentant le miel. Cette odeur caractéristique est due à une essence et à des alcaloïdes.

• **USAGES** La racine musquée est utilisée dans des parfums. Non pelée, elle est tranquillisante. La plante soulage maux de tête, crampes musculaires et irritations intestinales. C'est un topique des plaies, ulcères et eczémas. Elle est employée en phytothérapie comme régulateur neuro-végétatif.

• **REMARQUE** La valériane ne doit pas être prise à forte dose, ni en permanence.

• *fleurs rose pâle*

feuille composée •

max. 1,50 m

◁ ▽ △ VALERIANA OFFICINALIS

• *la racine séchée lutte contre tension nerveuse et traumatismes psychologiques*

• *stimule la production de phosphate chez les plantes voisines*

jeune plante •

◁ △ VALERIANA WALLICHII

Toutes les parties de cette espèce himalayenne sont préconisées en cas de malaria et de maladies de la gorge.

rhizome aromatique •

feuille en cœur •

• *pâle pétiole*

Habitat Sol humide et fertile, bois ; Europe, O. de l'Asie

Parties utilisées

Famille VERBÉNACÉES | Espèce *Verbena officinalis* | Nom local Herbe sacrée

VERVEINE OFFICINALE

Plante vivace, feuilles inférieures profondément découpées, feuilles supérieures glabres. Au milieu de l'été, épis denses de fleurs rose-lilas pâle.

• **USAGES** La verveine servait jadis aux lustrations, pratiques divinatoires et philtres. La décoction de feuilles donne un tonique capillaire et un bain oculaire. Les parties aériennes stimulent le foie, tonifient les nerfs, accroissent la lactation. L'infusion de sommités florales atténue dépression, insomnie, migraines nerveuses, jaunisse, troubles urinaires et crampes gastriques, intestinales ou menstruelles. On applique un cataplasme sur les plaies et ulcères de la peau.

• **REMARQUE** La plante pourrait avoir une action cardiotonique, voire antitumorale.

Habitat Terre fertile et drainée, lieux incultes, au soleil ; S. de l'Eur. | Parties utilisées

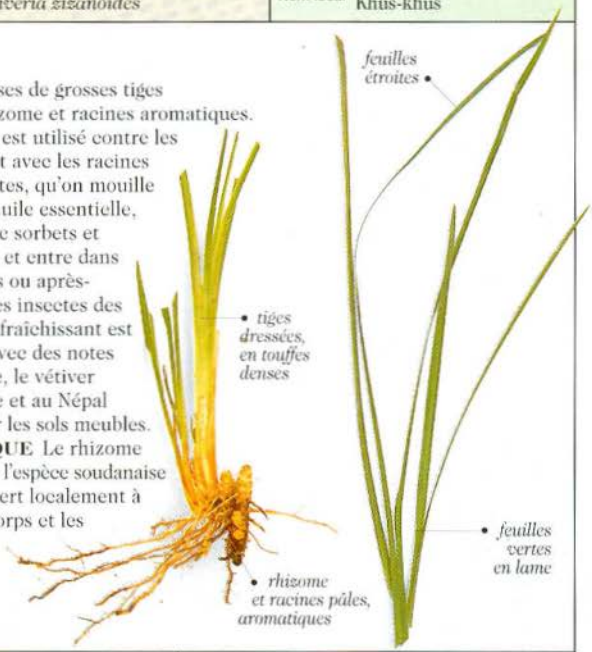
Famille POACÉES | Espèce *Vetiveria zizanoides* | Nom local Khus-khus

VÉTIVER

Plante vivace formant des touffes denses de grosses tiges vigoureuses et de longues feuilles. Rhizome et racines aromatiques.

• **USAGES** En Indonésie, le vétiver est utilisé contre les rhumatismes. En Asie tropicale, on fait avec les racines des éventails, des paravents et des nattes, qu'on mouille souvent pour en raviver le parfum. L'huile essentielle, distillée à partir de la racine, aromatise sorbets et pâtisseries asiatiques, fixe les parfums et entre dans la composition de savons, cosmétiques ou après-rasage. La poudre de racines éloigne les insectes des vêtements. Le parfum profond mais rafraîchissant est un mélange de myrrhe et de violette avec des notes de bois et de résine. En aromathérapie, le vétiver réduit la tension. On le cultive en Inde et au Népal pour stabiliser les sols meubles.

• **REMARQUE** Le rhizome aromatique de l'espèce soudanaise *V. nigritana* sert localement à parfumer le corps et les vêtements.



Habitat Plaines alluvionnaires, berges ; Asie tropicale | Parties utilisées

Famille VIOLACÉES | Espèce *Viola odorata* | Nom local Fleur de mars

VIOLETTE

Plante sans tiges, à feuilles festonnées, en cœur. Au printemps, fleurs violettes ou blanches au parfum délicat.

• **USAGES** Les fleurs cristallisées agrémentent confiseries et liqueurs ou, avec les feuilles, colorent les salades. Toutes les parties contiennent des principes actifs. La décoction de fleurs donne un bain oculaire. La tisane de feuilles tonifie les veines. Le sirop de fleurs est antiseptique, faiblement laxatif ; avec les feuilles, il combat toux, maux de tête et insomnie. La racine est proposée contre la bronchite.

• **REMARQUE** Les parties aériennes de la pensée sauvage, dépuratives, stimulent les systèmes circulatoire et immunitaire. La plante est un important draineur cutané en phytothérapie.

max. 15 cm

VIOLA ODORATA

◁ VIOLA ODORATA

△ VIOLA TRICOLOR

La pensée sauvage diminue le catarrhe, réduit les inflammations, tonifie les vaisseaux sanguins.

Habitat Bois, prairies ; S., centre et O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Wasabia japonica*

WASABI

Gros rhizome devenant adulte en deux ans. Feuilles crénelées, en cœur. Au printemps, bouquets de petites fleurs blanches à 4 pétales, suivies par des gousses longues et étroites.

• **USAGES** La plante pousse au bord des torrents froids de montagne. La cuisine japonaise utilise les feuilles et les tiges mais surtout le rhizome pelé et râpé ; on dit qu'il détruit les parasites présents dans le poisson cru. Apprécié pour sa couleur vive et son goût fort et relevé, il est servi avec le sashimi, le sushi, le soba et le tofu, ou mêlé à la sauce japonaise au soja.

• **REMARQUE** La plante s'utilise fraîche car elle perd rapidement sa saveur.

max. 40 cm

Habitat Sites côtiers et bord des cours d'eau ; Japon | Parties utilisées

Famille ZINGIBÉRACÉES | Espèce *Zingiber officinale* | Nom local Jiang

GINGEMBRE

Rhizome aromatique. Tiges érigées, portant deux rangées de feuilles lancéolées. Épis de fleurs blanches.

• **USAGES** Le rhizome se consomme frais, séché ou au vinaigre, dans les desserts et les cordiaux. Pousses, feuilles et inflorescences sont comestibles. Cristallisé ou infusé, le gingembre diminue la nausée. En inhalations, il combat rhumes et infections pulmonaires. On l'utilise en phytothérapie pour stimuler la sécrétion thyroïdienne, diminuer le tonus parasympathique et accroître la sécrétion d'hormones mâles. La tisane soulage indigestion et flatulences, réduit la fièvre. L'huile essentielle aide à apaiser douleurs musculaires, rhumatismes, lumbago et fatigue.

• **REMARQUE** À utiliser à faibles doses pour éviter les nausées matinales.

ALPINIA ZERUMBET ▷
Les inflorescences sont semblables à la rare fleur du gingembre vrai.

l'inflorescence devient pendante •

• *feuilles longues, étroites, pointues*

fleur parfumée •

pédoncule à inflorescence durable •

• *tige creuse, rougeâtre à la base*

rhizome aromatique •

• *tige feuillue, en canne, à 2 rangées de feuilles*

le gingembre moulu est utilisé comme épice, en pâtisserie et en confiserie •

rhizome frais, noueux, jaunâtre, dit aussi «main» de gingembre •

Habitat Forêts humides de plaine ; Asie tropicale | Parties utilisées

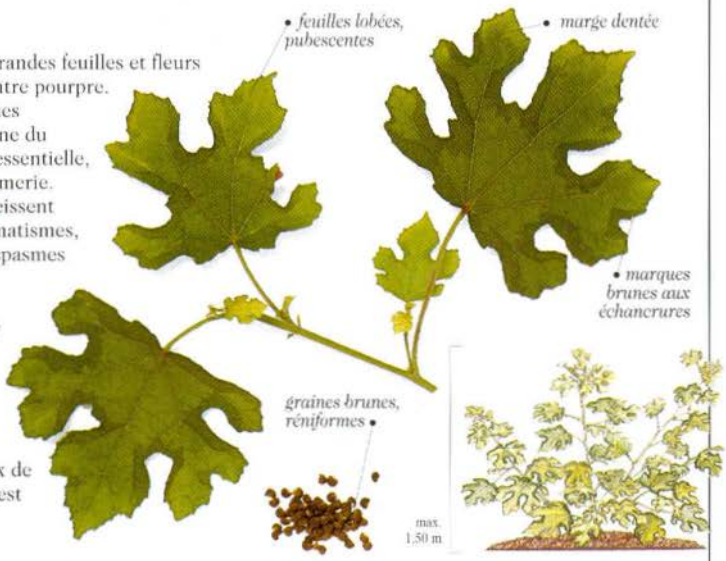
ANNUELLES ET BISANNUELLES

Famille MALVACÉES | Espèce *Abelmoschus moschatus*

AMBRETTE

Annuelle ou vivace à grandes feuilles et fleurs d'hibiscus, jaunes à centre pourpre.

• **USAGES** Les graines parfument café et cuisine du Moyen-Orient. L'huile essentielle, musquée, sert en parfumerie. Graines et huiles adoucissent la peau, soulagent rhumatismes, crampes musculaires, spasmes de l'estomac et fatigue nerveuse. En Chine, on administre la racine contre fièvre, toux et varices ; les fleurs contre les brûlures ; les feuilles contre les peaux infectées ; les graines contre les maux de tête. La plante entière est un tonique cardiaque.



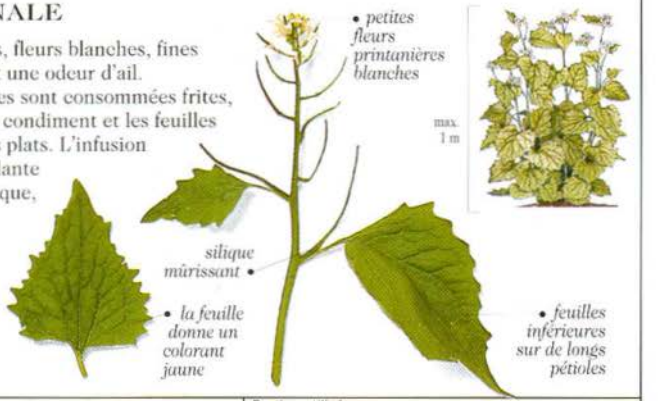
Habitat Sol bien drainé ; Asie tropicale | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Alliaria petiolata* | Nom local Herbe à l'ail

ALLIAIRE OFFICINALE

Bisannuelle ou vivace. Feuilles, fleurs blanches, fines siliques et racine pivotante ont une odeur d'ail.

• **USAGES** Les siliques vertes sont consommées frites, les graines écrasées servent de condiment et les feuilles au parfum d'ail aromatisent les plats. L'infusion de feuilles purifie le sang. La plante fleurie, expectorante, antiseptique, stimulante, antiasthmatique, vermifuge, favorise la cicatrisation des blessures. En cataplasme, elle atténue coupures et peau ulcérée tandis que la sève stimule la circulation sanguine.



Habitat Haies, lisières de bois ; Afrique du N., Asie, Europe | Parties utilisées

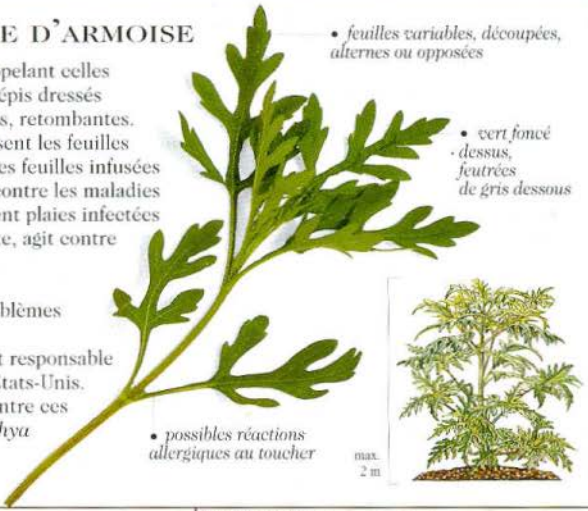
Famille COMPOSÉES | Espèce *Ambrosia artemisiifolia*

AMBROISIE À FEUILLE D'ARMOISE

Annuelle aux feuilles découpées rappelant celles de l'armoise. En été et en automne, épis dressés d'inflorescences vertes, insignifiantes, retombantes.

• **USAGES** Les Amérindiens utilisent les feuilles broyées sur les piqûres d'insectes. Les feuilles infusées sont appliquées sur le cuir chevelu contre les maladies de peau ; en cataplasme, elles apaisent plaies infectées et yeux irrités ; l'infusion, astringente, agit contre crampes abdominales, constipation, vomissements, pneumonie et fièvre. L'infusion de racines combat les problèmes de menstruation.

• **REMARQUE** L'ambroisie serait responsable de 90 % des allergies au pollen aux États-Unis. Son pollen est récolté pour lutter contre ces allergies. Les feuilles de *A. psilostachya* étaient brûlées par les Amérindiens dans leurs «saunas».



Habitat Friches ; Amérique du N. | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Anethum graveolens* | Nom local Fenouil bâtard, faux-anis

ANETH

Annuelle aromatique au fin feuillage vert bleuté. En été, ombelles de fleurs jaunes, suivies de «graines» (fruits) ovales.

• **USAGES** Les bouquets de «graines» vertes, les plus parfumées, aromatisent vinaigre, conserves au vinaigre, saumon, salade de pommes de terre. Ombelles immatures et feuilles relèvent crème aigre, viandes ou poissons. Les «graines», riches en minéraux, sont préconisées pour les régimes sans sel. Elles parfument la cuisine scandinave et est-européenne. Elles facilitent la digestion et, en infusion, apaisent flatulence, hoquet, maux d'estomac ou insomnies. En décoction, elles donnent une lotion fortifiante pour les ongles. L'essence distillée aromatise boissons et nourriture ; elle entre dans un remède, l'eau d'aneth, contre les coliques des bébés.

• **REMARQUE** L'essence d'*A. sowa* calme les douleurs digestives.

• «graine» à usage culinaire

△ ANETHUM SOWA
Fruits étroits, profondément ridés, à saveur inhabituelle.

max. 60 cm

ANETHUM GRAVEOLENS

◁ ▽ ANETHUM GRAVEOLENS ▷ (syn. *Peucedanum graveolens*)

• «graines» piquantes, brunes, striées

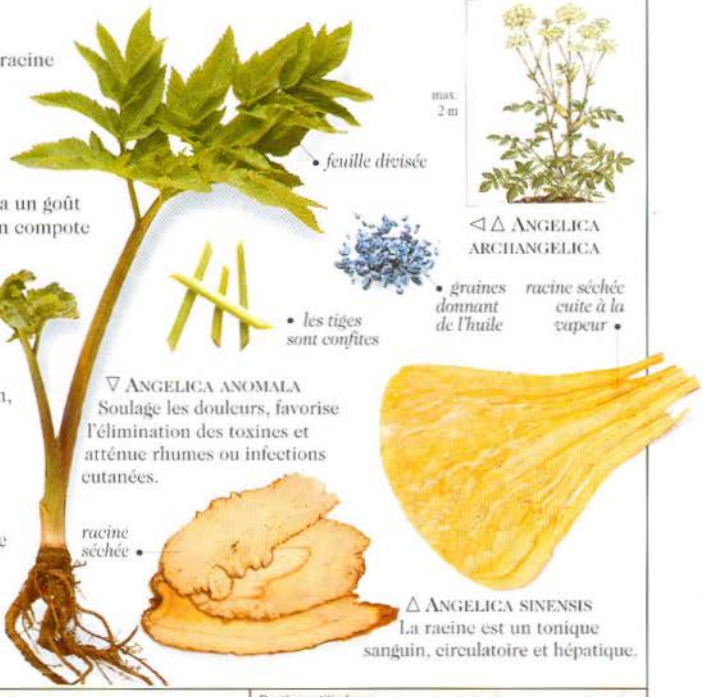
Habitat Sol riche, bien drainé ; du S. de l'Europe à l'Inde | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Angelica archangelica* | Nom local Herbe-aux-anges

ANGÉLIQUE

«Bisannuelle» vivant 3 ans, à racine pivotante et feuilles divisées. L'angélique produit des ombelles sphériques de fleurs blanc-vert la troisième année, puis des graines, et meurt.

• **USAGES** Toute la plante a un goût fort. Les feuilles se mangent en compote avec des fruits acides, les pousses en salades, les tiges et racines comme légume. Les graines servent en pâtisserie. L'essence de graines et de racines parfume gin, vermouth, et est utilisée en parfumerie. Racines, graines et feuilles apaisent rhumes, indigestion et rhumatismes. Les racines stimulent foie et utérus. L'essence de racines ralentit le développement des bactéries et champignons. Placées dans les voitures, les feuilles hachées luttent contre le mal des voyages.



◁ △ ANGELICA ARCHANGELICA

▽ ANGELICA ANOMALA
Soulage les douleurs, favorise l'élimination des toxines et atténue rhumes ou infections cutanées.

△ ANGELICA SINENSIS
La racine est un tonique sanguin, circulatoire et hépatique.

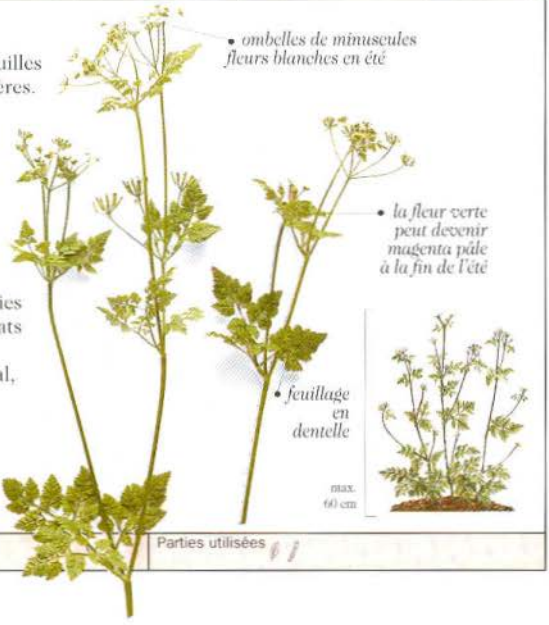
Habitat Berges ; de l'Europe du N. et de l'E. à l'Asie centrale | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Anthriscus cereifolium* | Nom local Cerfeuil des jardins

CERFEUIL

Annuelle aux tiges creuses, ramifiées. Feuilles finement divisées, comme celles des fougères. Ombelles de petites fleurs blanches.

• **USAGES** Par son goût délicat rappelant celui du persil, le cerfeuil entre dans le mélange traditionnel de fines herbes. Son feuillage, très parfumé lorsqu'il est cultivé à mi-ombre, est utilisé frais ou ajouté en fin de cuisson. La feuille contient vitamine C, carotène, fer et magnésium. Feuilles et tiges blanchies aromatisent salades vertes, vinaigre ou plats cuisinés. L'infusion de feuilles favorise l'élimination des toxines. En masque facial, le cerfeuil nettoie la peau et lui rend sa souplesse. C'est un digestif doux et un stimulant de la circulation, qui soulage articulations douloureuses, problèmes hépatiques et bronchite.



Habitat Sol bien drainé ; Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Apium graveolens* | Nom local Ache des marais

CÉLERI SAUVAGE

Bisannuelle produisant une racine pivotante et une rosette de feuilles la première année, puis des tiges feuillues couronnées en été d'ombelles de fleurs, vertes à blanc-crème, suivies de «graines».

• **USAGES** Les «graines» aromatisent les plats ; moulues, elles remplacent le sel. Les feuilles, riches en vit. et minéraux, parfument la cuisine. Feuilles et tiges stimulent les enzymes digestives. Les «graines» et leur essence favorisent l'élimination des toxines, soulagent arthrite et goutte. La plante entière est riche en fibres. Des expériences chinoises ont démontré que la teinture réduit l'hypertension et a une action antifongique et sédative.

• **REMARQUE** Le céleri sauvage peut être légèrement toxique aussi est-il préférable de ne l'utiliser que pour les plats cuits.

• *les «graines» aromatiques parfument conserves au vinaigre, soupes, curries.*

• *ombelles de fleurs la deuxième année*

• *les feuilles hachées aromatisent les plats cuisinés*

• *folioles aromatiques vert clair, dentées*

Habitat Marais salés, côtes ; Europe | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Arctium lappa* | Nom local Herbe-aux-teigneux

BARDANE

Bisannuelle ramifiée aux larges feuilles arrondies ou en flèche. Inflorescences pourpres entourées de bractées terminées en crochets.

• **USAGES** On fait cuire à l'eau puis revenir jeunes pousses et racines. En infusion, elles constituent un tonique fortifiant et aphrodisiaque. La racine purifie le sang, prévient refroidissements et grippe. Elle élimine les toxines responsables de problèmes de peau ou de rhumatismes, et est utilisée dans les cystites ou calculs urinaires.

• **REMARQUE** Déconseillé aux femmes enceintes.

• *les graines réduisent le glucose sanguin*

• *fruits épineux ou «teignes»*

• *les feuilles sont moins actives que la racine*

la racine soulage digestion et rhumatismes •

grande feuille arrondie •

Habitat Sol bien drainé, bois, à mi-ombre ; Europe | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Artemisia annua*

ARMOISE ANNUELLE

Annuelle au feuillage plumeux portant, en été, des panicules lâches de petites inflorescences. Tiges rouges en automne.

• **USAGES** En Indochine, la plante lutte contre jaunisse, dysenterie et problèmes de peau. En Chine, elle est conseillée pour stopper le saignement et favoriser le développement musculaire malgré d'éventuels effets secondaires ; l'armée s'en sert contre le paludisme. Les graines sont utilisées contre les maladies des yeux.

• **REMARQUE** *A. apiacea* est une bisannuelle considérée comme un produit de beauté en Chine car elle favorise l'élimination des toxines ; elle prévient et traite le paludisme.

• *panicules lâches de petites inflorescences sphériques, jaune-vert*

• *feuilles très divisées et dentées, riches en vitamine A*

• *feuillage plumeux*

• *tige verte, parfois rouge*

max. 3 m

Habitat Friches ; S.-E. de l'Europe, Iran, Chine, Amérique du N. | Parties utilisées

Famille CHÉNOPODIACÉES | Espèce *Atriplex hortensis* var. *rubra* | Nom local Bonne-Dame

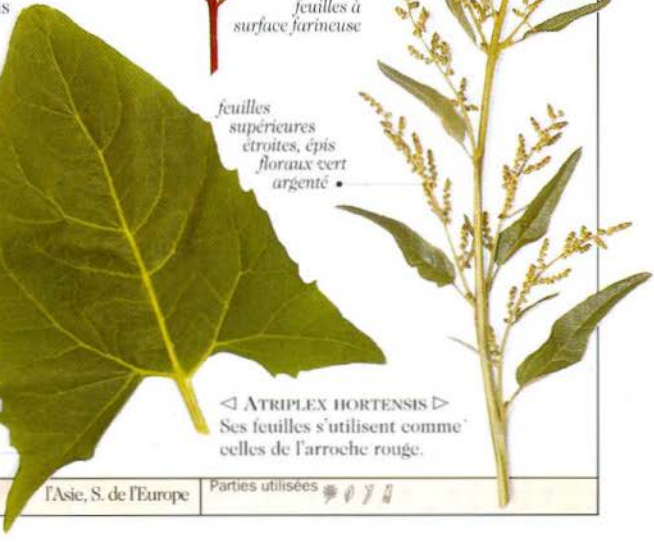
ARROCHE ROUGE

Annuelle aux feuilles en fer de flèche. Épis de fleurs insignifiantes donnant des graines claires.

• **USAGES** Les feuilles et jeunes pousses se mangent en salade, les feuilles cuites comme des épinards ou en soupe. On fait revenir les tiges. Les feuilles légèrement salées relevaient la cuisine des Amérindiens et des pionniers d'Amérique du Nord qui réduisaient les graines en farine. Les Amérindiens appliquaient des cataplasmes de racines, de tiges ou de feuilles d'autres espèces d'*Atriplex* sur les piqûres d'insectes ; les colons les utilisaient contre les irritations de la gorge, la jaunisse et la goutte.

• **REMARQUE** L'arroche peut former une haie saisonnière.

max. 2,50 m



• *brun pourpré à cramoisi ; il existe une variété dorée*

• *jeunes feuilles à surface farineuse*

feuilles supérieures étroites, épis floraux vert argenté •

feuille adulte lisse •

◁ ATRIPLEX HORTENSIS ▷
Ses feuilles s'utilisent comme celles de l'arroche rouge.

Habitat Marais salants, friches ; O. de l'Asie, S. de l'Europe | Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Avena sativa* | Nom local Avoine cultivée

AVOINE

Annuelle à tiges dressées et feuilles linéaires. Panicules lâches d'épillets composés de trois fleurs donnant les « grains ».

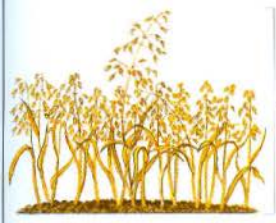
• **USAGES** Aliment riche en vitamine E, minéraux et protéines, l'avoine tonifie le cœur, les nerfs et le thymus. Le son d'avoine peut faire baisser le taux de cholestérol. En décoction, la plante « mûre » atténue dépression, carences en œstrogènes liées à la ménopause, rhumes persistants, asthénies dues au zona et scléroses musculaires. En phytothérapie, c'est un grand remède de stimulation thyroïdienne. Elle ne doit pas être utilisée en automédication. La farine d'avoine fine est un bon exfoliant qui adoucit les peaux sèches et eczémateuses.

◁ AVENA FATUA

• *glumes vertes, avant maturité*

• *la tige séchée a des propriétés médicinales*

avoine cultivée, à maturité •



max. 1 m

les grains décortiqués sont moulus en farine •

• *tige dressée, lisse et creuse*

• *épillets de grains dans les glumes*

Habitat Régions tempérées et humides ; O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille BORAGINACÉES | Espèce *Borago officinalis*

BOURRACHE OFFICINALE

Annuelle aux feuilles ovales sur des tiges velues. Écrasées, feuilles et tiges sentent le concombre. Fleurs bleues à étamines noires.

• **USAGES** Les fleurs décorent les plats. Les feuilles parfument boissons ou bains et agrémentent les régimes sans sel. L'infusion de fleurs et de feuilles est un tonique contre le stress, la dépression ou après un traitement à base de cortisone et de stéroïdes. Elle soulage fièvre, toux sèche et éruptions des peaux sèches, stimule la lactation. L'huile des graines sert pour les troubles menstruels, les irritations intestinales, l'eczéma, la tension artérielle, l'arthrite ou la gueule de bois.

• **REMARQUE** Consommer les feuilles avec modération.

• *sépales non comestibles*

max. 60 cm

fleurs bleues •

• *5 pétales*

• *contient potassium, calcium et sels minéraux*

• *robuste tige, velue*

Habitat Sol bien drainé, situation dégagée, au soleil ; Europe | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES	Espèce *Brassica nigra*	Nom local Sénevé

MOUTARDE NOIRE

Annuelle aux feuilles ovales, vert vif. Bouquets de fleurs jaunes à 4 pétales en été, puis graines brun foncé.

• **USAGES** Les graines de cette espèce sont les plus fortes mais elles ont été remplacées par la moutarde brune. La moutarde ne devient piquante que lorsque les graines écrasées sont mélangées à l'eau froide, qui active des enzymes spécifiques. L'eau bouillante détruit les enzymes et le vinaigre les inhibe. Les deux formules donnent un arôme faible et un goût amer. Les graines de moutarde stimulent la circulation et étaient utilisées dans les potions aphrodisiaques. Elles sont efficaces contre la bronchite en bain de pieds chaud. En cataplasme, elles soulagent engelures et rhumatismes. L'huile est lubrifiante.

• **REMARQUE** En Chine, on préconise les graines de moutarde brune contre rhumes, problèmes d'estomac, abcès, rhumatismes, lumbagos et ulcères. Les feuilles combattent les inflammations de la vessie.

◁ ▽ △ BRASSICA NIGRA

silique •

fleurs ajoutées aux salades •

• *graines noires presque inodores*

• *feuilles inférieures de forme variable*

• *feuilles supérieures étroites, dentées*

grosses graines jaune pâle de moutarde blanche •

• *moutarde plus douce si l'on ne décortique pas les graines*

• *les graines de moutarde brune sont moins piquantes que celles de moutarde noire*

silique •

◁ BRASSICA JUNCEA
Moutarde brune : annuelle riche en vitamines. Nombreuses variétés chinoises.

• *feuilles piquantes*

• *les feuilles des longues tiges florales sont étroites, très amères*

BRASSICA HIRTA ▷
Moutarde blanche : annuelle pubescente aux graines peu aromatiques mais aux robustes enzymes. Utilisée dans les conserves au vinaigre et pour émulsionner la mayonnaise.

Habitat	Parties utilisées
Sol fertile, bien drainé, au soleil ; Europe	

Famille BRASSICACÉES	Espèce *Brassica oleracea*	Nom local Chou sauvage

CHOU

Annuelle ou vivace à base lignifiée. Rosette de grandes feuilles serrées, lobées. Tiges florales aux feuilles étroites et fleurs jaunes en été.

• **USAGES** Les feuilles nourrissantes, riches en minéraux et en vitamines A, B1, B2 et C, se mangent crues ou cuites. Elles constituent un tonique facilitant la digestion et, en cataplasme, apaisent arthrite, tension musculaire ou maux de tête ; en inhibant le développement des bactéries, elles accélèrent la cicatrisation des plaies, des ulcérations de la peau et des boutons infectés. La plante soulage les douleurs nerveuses et élimine les toxines du foie. Selon des études, la sève serait bénéfique pour les ulcères d'estomac.

• **REMARQUE** L'huile des graines de colza réduirait ou retarderait une maladie rare et fatale de l'enfant, l'ALD, qui détruit le système nerveux.

• *boutons floraux et gousses encore vertes peuvent être frits*

max. 2,50 m

◁ ▽ △ BRASSICA OLERACEA

• *feuille supérieure étroite*

• *siliques vertes, avant maturité*

• *fleurs jaune vif*

• *les grandes cultures peuvent causer rhume des foins et maux de tête*

grande feuille gaufrée, souvent lobée •

◁ BRASSICA NAPUS

L'huile de graines de colza est utilisée pour des savons, des lubrifiants, et raffinée comme huile de cuisine. En Indonésie, la racine calme toux et gorges fragiles.

feuille obovale •

• *marge irrégulière*

• *feuille étroite et oblongue, sous les fleurs*

• *rosette de feuilles décoratives, profondément découpées*

• *utilisé en cuisine orientale*

feuille profondément lobée à la base •

pétioles blancs comestibles, tendres, et juteux •

• *nervure centrale claire, épaisse*

◁ BRASSICA RAPA VAR. NIPPOSINICA

Chou japonais : annuelle dont on consomme graines germées, feuilles tendres, tiges florales.

Habitat Sol bien drainé, riche, littoral ; O. de l'Europe	Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Calendula officinalis* | Nom local Souci des jardins

SOUCI

Annuelle colorée, parfois vivace. Feuilles pubescentes. Fleurs composées orangées.
• **USAGES** Les feuilles complètent les salades, les fleurs colorent riz et poissons. Selon des études, les fleurons externes réduiraient la pilosité, d'où un intérêt pour les crèmes pour le visage. Antiseptique, antifongique, le souci contient des précurseurs d'hormone et de vitamine A. Par voie interne, il apaise douleurs d'estomac et inflammations des ganglions lymphatiques. Stimulant le foie, il est recommandé aux alcooliques ; la phytothérapie le prescrit pour stimuler légèrement la production d'œstrogènes. L'huile macérée est bonne pour la peau.

max. 70 cm

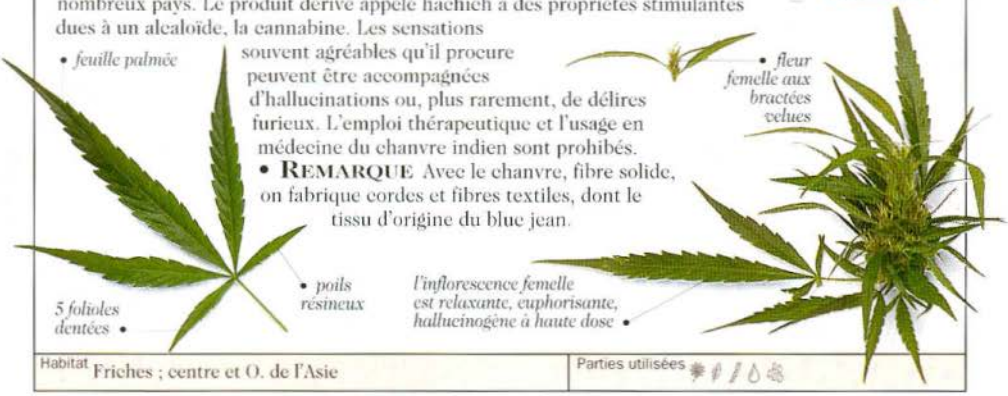
Habitat Bonne terre, friches ; S. de l'Europe, Méditerranée | Parties utilisées

Famille CANNABIDACÉES | Espèce *Cannabis sativa* | Nom local Marijuana, kif

CHANVRE INDIEN

Annuelle buissonnante à feuilles palmées. Les plantes mâles portent des bouquets de petites fleurs, les plantes femelles des bractées duveteuses persistantes, puis des graines.
• **USAGES** Depuis des siècles, fleurs, feuilles, graines et résine sont fumées, mangées, bues, comme médicament ou comme drogue. La substance excitante contenue dans la résine est utilisée comme médicament, et drogue en Inde et au Proche-Orient, mais cette pratique est illégale dans de nombreux pays. Le produit dérivé appelé hachich a des propriétés stimulantes dues à un alcaloïde, la cannabine. Les sensations souvent agréables qu'il procure peuvent être accompagnées d'hallucinations ou, plus rarement, de délires furieux. L'emploi thérapeutique et l'usage en médecine du chanvre indien sont prohibés.
• **REMARQUE** Avec le chanvre, fibre solide, on fabrique cordes et fibres textiles, dont le tissu d'origine du blue jean.

max. 4 m



Habitat Friches ; centre et O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Capsicum annuum* | Nom local Poivron

PIMENT

Les cuisiniers distinguent poivron et piment, mais les divisions botaniques sont plus complexes. *Capsicum annuum* est une annuelle ou vivace à vie courte, portant une fleur à l'aisselle de chaque feuille ; il comprend poivrons et piments forts. *C. frutescens*, une vivace produisant jusqu'à 3 fleurs par feuille, donne des piments plus petits, plus piquants, souvent appelés piments de Cayenne. Les deux espèces forment des tiges ramifiées, des feuilles ovales, pointues, et des fruits de diverses formes, teintes ou goûts.

• **USAGES** Les poivrons, riches en vitamine C, stimulent la digestion ; ils sont émincés dans les salades, cuits ou mis en conserves. Piments doux ou forts relèvent plats fades et curries. La capsaïcine piquante des piments stimule circulation et nerfs sensoriels, «désinfecte» les aliments, soulage les gorges irritées. L'essence infusée est bienfaisante en massage pour les rhumatismes.

feuilles à longs pétioles •

• *en Malaisie, les feuilles diminuent ulcères et furoncles*

max. 1 m

CAPSICUM ANNUUM

les fruits sont quadrangulaires, triangulaires, à peau épaisse ou fine, aplatis, forts ou doux •

les fruits verts, compartimentés, virent au rouge à maturité •

le paprika séché, épice populaire en Hongrie, est pris contre le mal de mer •

◁ △ CAPISCUM ANNUUM 'NEW ACE'

extrémité • *pointue*

les feuilles produisent un échauffement local •

• *fleur jaune ou verte*

• *feuille lisse*

piments écrasés, ou poivre de Cayenne, parfument le tabasco •

2 ou 3 fruits par point d'attache •

contact douloureux avec les yeux et coupures •

fruit vert, non mûr •

• *yaourt, riz, pain, haricots, crème aigre neutralisent la force des piments*

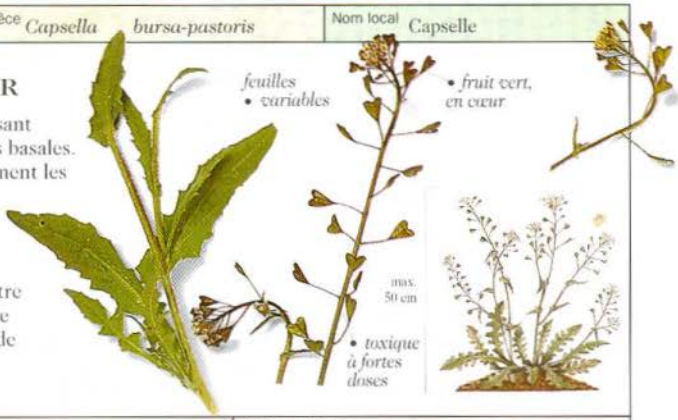
◁ △ CAPSICUM FRUTESCENS ▷
(syn. *Capsicum minimum*)
Vivace donnant de petits piments, dont ceux de Cayenne. Conserve les aliments dans les pays chauds.

Habitat Terres cultivées ; Amérique tropicale | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Capsella bursa-pastoris* | Nom local Capselle

BOURSE-À-PASTEUR

Annuelle ou bisannuelle fleurissant toute l'année. Rosette de feuilles basales.
• **USAGES** Les feuilles parfument les salades. Les parties aériennes sont antiseptiques et diurétiques, contre les cystites et diarrhées. Elles stimulent la circulation et sont efficaces contre varices et saignements. La plante provoque une baisse éphémère de la tension artérielle.



Habitat Sols sableux ; zones tempérées et subtropicales | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Cardamine hirsuta* | Nom local Cardamine velue

CARDAMINE HIRSUTE

Annuelle à fine racine pivotante et tiges dressées, lisses. Rosette compacte de feuilles à nombreuses folioles irrégulières, finement pubescentes dessus. Fleurs blanches à 4 étamines apparaissant toute l'année.
• **USAGES** *C. hirsuta* et *C. flexuosa* sont appréciés pour le goût piquant, poivré, de leurs feuilles ; on les cueille en automne ou en hiver pour parfumer salades, soupes, sandwiches ou comme garniture.

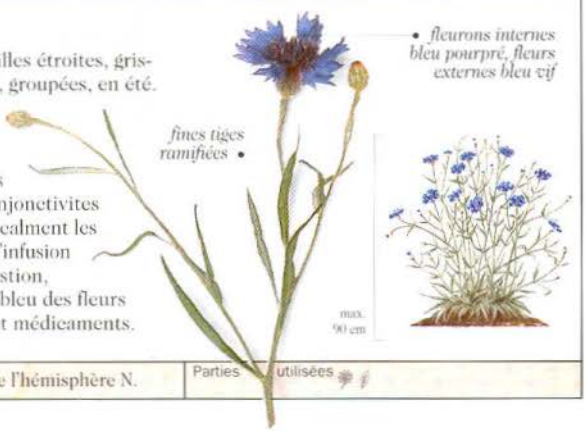
CARDAMINE FLEXUOSA ▷
Fleurs à 6 étamines.

Habitat Rochers, murets ; hémisphère N. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Centaurea cyanus* | Nom local Barbeau

BLEUET

Annuelle ou bisannuelle, longues feuilles étroites, gris-vert, duveteuses, belles fleurs bleu vif, groupées, en été.
• **USAGES** Les fleurs sont légèrement antiseptiques et stimulantes. Infusées, elles donnent une lotion tonique pour la peau ou les cheveux et apaisent yeux fatigués, conjonctivites et inflammations. En compresse, elles calment les écorchures et ulcérations de la peau. L'infusion de fleurs ou de feuilles stimule la digestion, soulage les rhumatismes. Le pigment bleu des fleurs colore encre, peinture, cosmétiques et médicaments.



Habitat Terres incultes ; zones tempérées de l'hémisphère N. | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Carum carvi* | Nom local Cumin des prés

CARVI

Bisannuelle rustique à feuilles finement découpées, plumeuses. À la mi-été, ombelles de petites inflorescences, puis fruits (diakènes) renfermant deux fines «graines» courbes.

• **USAGES** Les «graines» sont une épice populaire, surtout en Europe centrale, qui accompagne porc, goulasch, choucroute, fromage pains, gâteaux et conserves au vinaigre. Ajoutées pendant la cuisson du chou, elles en atténuent l'odeur. Elles parfument l'haleine, facilitent la digestion, réduisent la flatulence et ont des propriétés antiseptiques et vermifuges. Les feuilles sont hachées dans les soupes et salades. L'huile essentielle des «graines» parfume confiseries, gin, liqueurs (*Kümmel*), bains de bouche, savons et après-rasage. Le carvi est prescrit en phytothérapie comme antispasmodique (notamment utérin).

• *fruits explosant à maturité*

• *minuscules fleurs blanches, parfois roses*

la «graine» très aromatique est un excellent digestif •

• *fines tiges ramifiées, cannelées*

△ CARUM CARVI

• *feuilles aromatiques, moins relevées que les «graines»*

max. 60 cm

• *« graines » moulues*

feuillage plumeux •

◁ CARUM AJOWAN
Les «graines» très épicées de cette annuelle sont ajoutées au *naan* (pain indien), à des pâtisseries ou plats de légumineuses pour réduire la flatulence.

• *la racine pivotante épaisse est consommée comme légume*

◁ △ CARUM CARVI

Habitat Prairies de montagne ; Europe, O. de l'Asie

Parties utilisées

Famille PAPAVÉRACÉES | Espèce *Chelidonium majus* | Nom local Éclaire, herbe-aux-verrues

CHÉLIDOINE

Bisannuelle ou vivace variable, à racine pivotante épaisse. Feuilles composées vert jaunâtre, lobées. Ombelles de fleurs jaunes.

• **USAGES** Pour les herboristes, les parties aériennes fraîches, toxiques, sont un stimulant diurétique du foie utile contre les douleurs du foie, de la vésicule biliaire ou digestives, contre la jaunisse et les gonflements dus aux rhumatismes. La sève orangée, caustique et purgative, est appliquée sur les verrues, cors et teigne.

• **REMARQUE** La chélidoine ne doit être prescrite que par des personnes qualifiées.

4 pétales •

• *longues capsules de graines*

• *folioles lobées et dentées, grises dessous*

max. 1,20 m

• *nœuds renflés*

Habitat Haies, bois clairs, pied des murs ; Europe, O. de l'Asie

Parties utilisées

Famille CHÉNOPODIACÉES | Espèce *Chenopodium ambrosioides* | Nom local Ambroisine

THÉ DU MEXIQUE

Annuelle ou vivace à vie courte. Feuilles en fer de lance, profondément dentées, grandes ou petites. En été, fleurs vertes puis petits fruits secs.

• **USAGES** Les feuilles aromatiques relèvent soupes, maïs, haricots noirs et fruits de mer au Mexique. En infusion, elles donnent le «thé des jésuites». La plante facilite l'expulsion des ascarides et petits ténias chez humains et animaux. Toutes les parties renferment un vermifuge, l'ascaridole ; le fruit et l'huile qui en est extraite en contiennent davantage, mais sont toxiques. La feuille, appelée localement «Herba Sancti Mariae» combat bronchite et asthme. Dans certaines tribus d'Amazonie, elle stimule la lactation.

• **REMARQUE** Plante toxique dont l'usage doit être réservé à des médecins qualifiés.

max. 1,20 m

◁ △ CHENOPODIUM AMBROSIOÏDES

◁ ▽ CHENOPODIUM ALBUM
Ses racines donnent un savon doux.

• *feuilles étroites*

• *graines vertes*

feuille • supérieure fine

• *feuille inférieure dentée*

• *les tiges fleuries servent de parfum en Amazonie*

Habitat Friches, terres cultivées ; Amérique tropicale

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Chrysanthemum coronarium* | Nom local Chrysanthème en couronne

CHRYSANTHÈME COMESTIBLE

Annuelle aux feuilles découpées, variables. Fleurs jaunes en marguerite à la fin de l'été.

• **USAGES** Les jeunes feuilles, nourrissantes et aromatiques, servent de condiment ou se mangent en légume ; les fleurons garnissent les plats (ceux de la variété *spatiosum* ont un goût bien particulier). Les graines germées sont intéressantes en hiver.

• **REMARQUE** Les fleurs du chrysanthème de Chine (*C. indicum*) entraient dans la composition de l'élixir d'immortalité taoïste.

• *«pétales» jaune pâle, plus colorés au centre*

• *fleurs jaunes à orangées*

max. 80 cm

• *feuille profondément dentée*

les tiges se mangent frites •

Habitat Sol fertile, retenant l'humidité, au soleil ; Méditerranée

Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Cicer arietinum* | Nom local Pesette

POIS CHICHE

Annuelle à tiges dressées ou couchées et feuilles composées. Fleurs blanches ou violettes de pois. Gousses courtes, ovales, aux graines lisses.

• **USAGES** On consomme jeunes gousses vertes et graines germées. Les pois mûrs, riches en protéines, absorbent les saveurs et sont utilisés frais ou secs. La farine de pois chiche est façonnée en pains, les «panisses» à Marseille et la «socca» à Nice, frits dans l'huile d'olive. La racine torréfiée et moulue entre dans des masques hydratants et remplace le café.

• **REMARQUE** Les poils des gousses peuvent irriter la peau.

• *gousse non mûre*

max. 1m

forme rosée, courante au Moyen-Orient •

• *graines beige rosé, populaires en Europe*

Habitat Sol bien drainé ; S. de l'Europe, S.-O. de l'Asie, Afrique du N.

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Cichorium intybus* | Nom local Barbe-de-capucin

CHICORÉE SAUVAGE

Bisannuelle à feuilles inférieures dentées, cultivée pour ses endives. Fleurs bleues à l'aisselle des feuilles.

• **USAGES** Les boutons floraux sont conservés au vinaigre comme les câpres. Jeunes plants et endives se mangent en salade ou braisés. La jeune racine est cuite à la vapeur ; torréfiée, elle neutralise les effets excitants du café. En cataplasme, les feuilles riches en fer, calcium et cuivre calment les inflammations.

• **REMARQUE** Les fleurs donnent un colorant bleu. Les feuilles font partie des herbes amères de la Pâque juive.

• *«pétales» bleu ciel, striés*

max. 1,20 m

◁ △ CICHORIUM INTYBUS

▽ CICHORIUM ENDIVIA

Chicorée scarole : feuilles un peu amères, vertus médicinales.

• *la racine pivotante est tonique, diurétique*

• *torréfiée, elle a un goût de caramel*

jeunes pousses, ou endives •

• *feuilles supérieures embrassant la tige*

les jeunes feuilles ou rosettes sont comestibles •

Habitat Sols alcalins ; Europe, O. de l'Asie, Afrique du N.

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Cnicus benedictus*

CHARDON BÉNIT

Plante annuelle (syn. *Carduus benedicta, Carbenia benedicta*) velue à tiges rougeâtres. Feuilles dentées-épineuses. Fleurs de l'été à l'automne.

• **USAGES** Feuilles, fleurs et racines sont comestibles. Les parties aériennes donnent de l'amertume aux liqueurs. La plante est un tonique qui purifie et stimule la circulation. De petites doses atténuent problèmes digestifs ou bronchite et sont appliquées sur les plaies.

• **REMARQUE** À haute dose, cause des vomissements.

max. 60 cm

Habitat Sols secs ; Méditerranée, Asie

Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Coix lacryma-jobi* | Nom local Larmilles

LARMES-DE-JOB

Graminée annuelle formant une touffe de tiges robustes à feuilles en fer de lance. À l'automne, curieuse inflorescence à l'aisselle des feuilles. Panicules d'épillets mâles et femelles. Les «grains» mûrs sont blancs, striés de bleu ou de brun.

• **USAGES** En Asie, les «grains» sont cuits en bouillie ou réduits en farine. Ils sont cosmétiques, toniques, diurétiques, sédatifs et émollients ; on les consomme pour éliminer verrues, acné, rhumatismes et goutte. Ils réduisent inflammations et fièvres, stimulent la digestion, fortifient la rate et combattent bronchite, béri-béri ou appendicite. On les préconise en Chine pour prévenir le cancer. En Amérique tropicale, on mâche les feuilles pour apaiser les maux de dents. En Indonésie, la racine est utilisée pour détruire les vers intestinaux.

• **REMARQUE** Les «graines» nacrées servaient à fabriquer des chapelets.

max. 1,50 m

Habitat Sols humides ; S.-E. de l'Asie

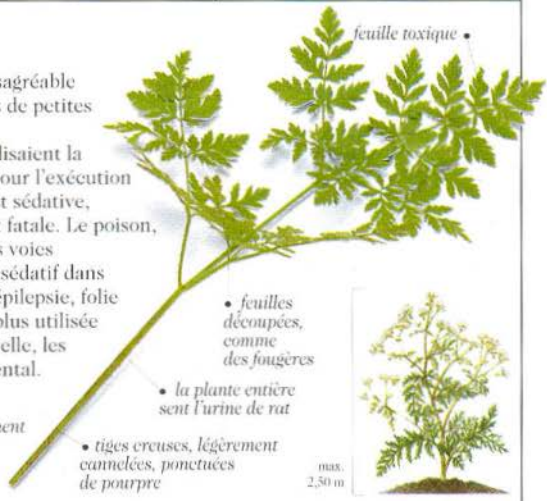
Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Conium maculatum* | Nom local Grande ciguë

CIGUË

Grande bisannuelle très toxique à odeur désagréable et tiges tachées de pourpre. En été, ombelles de petites fleurs blanches.

• **USAGES** Dans l'Antiquité, les Grecs utilisaient la décoction de fruits récoltés avant maturité pour l'exécution des condamnés. Socrate la choisit car elle est sédative, antalgique et antispasmodique, tout en étant fatale. Le poison, la coniine, entraîne la mort par paralysie des voies respiratoires. Utilisée au Moyen Âge comme sédatif dans certaines affections neurologiques telles qu'épilepsie, folie furieuse, danse de Saint-Guy, la ciguë n'est plus utilisée qu'en homéopathie pour la circulation artérielle, les problèmes de prostate et la régulation du mental.



Habitat Lieux secs, bois clairs, taillis ; Europe | Parties utilisées

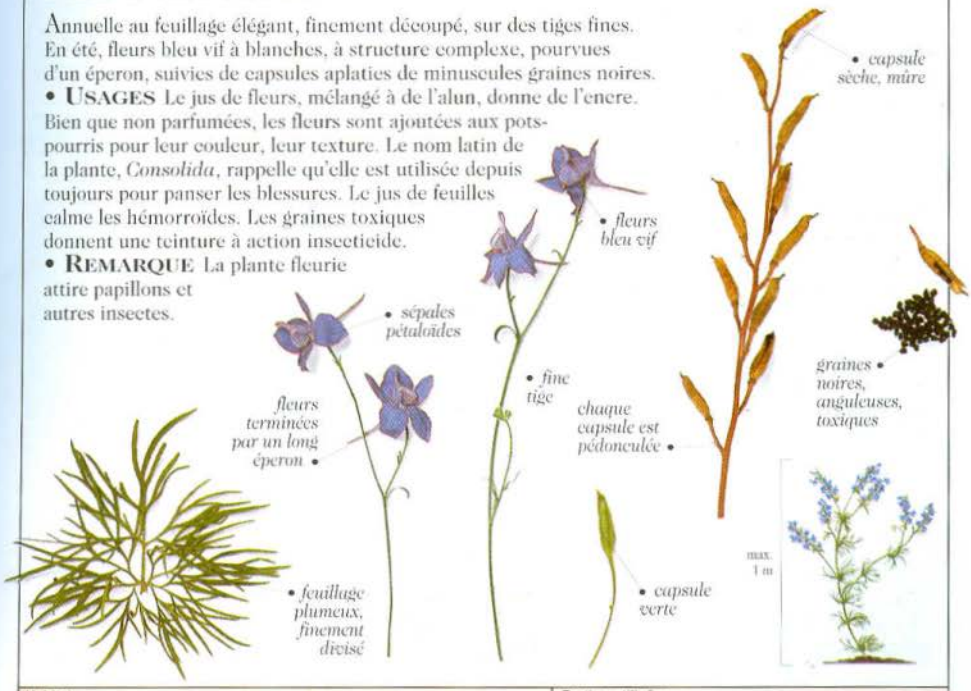
Famille RENONCULACÉES | Espèce *Consolida ambigua* | Nom local Dauphinelle

PIED D'ALOUETTE

Annuelle au feuillage élégant, finement découpé, sur des tiges fines. En été, fleurs bleu vif à blanches, à structure complexe, pourvues d'un éperon, suivies de capsules aplaties de minuscules graines noires.

• **USAGES** Le jus de fleurs, mélangé à de l'alun, donne de l'encre. Bien que non parfumées, les fleurs sont ajoutées aux pots-pourris pour leur couleur, leur texture. Le nom latin de la plante, *Consolida*, rappelle qu'elle est utilisée depuis toujours pour panser les blessures. Le jus de feuilles calme les hémorroïdes. Les graines toxiques donnent une teinture à action insecticide.

• **REMARQUE** La plante fleurie attire papillons et autres insectes.



Habitat Terres cultivées ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Coriandrum sativum* | Nom local Persil chinois

CORIANDRE

Annuelle fortement aromatique. Fleurs en été, puis fruits ronds dans une enveloppe beige, striée.

• **USAGES** Les feuilles à l'odeur prononcée sont très utilisées dans la cuisine asiatique et orientale. Les fruits, légèrement narcotiques, parfument ratatouilles, curries ou liqueurs. La racine est ajoutée dans les curries, les tiges dans les plats de haricots ou les soupes. Les Égyptiens considéraient la plante comme un aphrodisiaque et les Grecs en parfumaient le vin. Le fruit est un sédatif doux qui facilite la digestion, atténue la flatulence, soulage les migraines.

• **REMARQUE** L'essence des fruits, composant de parfums et d'encens, aromatise certains médicaments et dentifrices. On l'ajoute aux huiles de massage contre crampes et paralysies faciales.

• *feuilles inférieures lobées et incisées*

feuilles supérieures finement découpées •

max. 50 cm

tiges comestibles •

• *fruits aromatiques à goût épicé*

racine fraîche pour les curries •

• *racine hachée, piquante*

Habitat Friches, sol riche, au soleil ; O. de l'Asie, Afrique du N.

Parties utilisées

Famille CUCURBITACÉES | Espèce *Cucumis sativus*

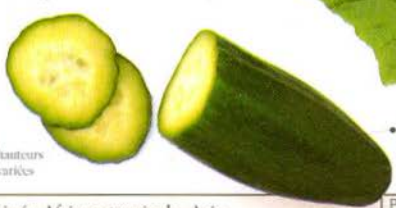
CONCOMBRE

Annuelle rampante à tiges rugueuses et larges feuilles velues. Fleurs tubuleuses jaunes suivies de fruits cylindriques.

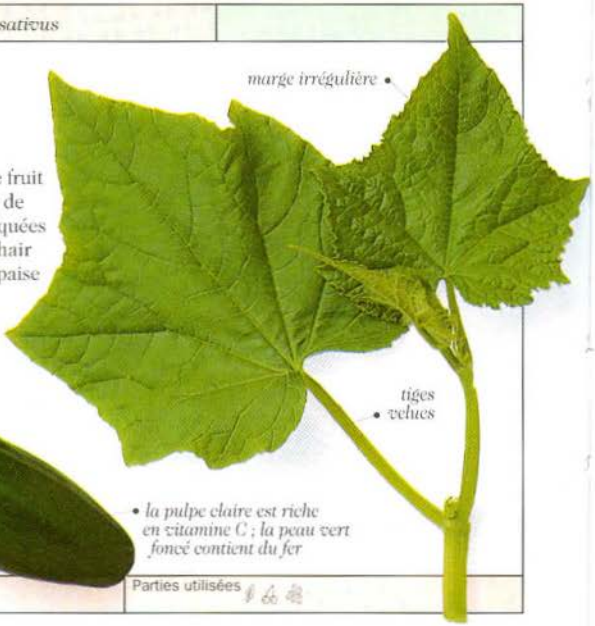
• **USAGES** Rafraîchissant et désaltérant, le fruit immature est mangé cru, cuit ou sous forme de cornichons. Les tranches fraîches sont appliquées en compresses calmantes pour les yeux. La chair écrasée entre dans les masques hydratants, apaise les coups de soleil. Les feuilles combattent fièvres et grippe intestinale.

• **REMARQUE** Peut être indigeste.

hauteurs variées



• *la pulpe claire est riche en vitamine C ; la peau vert foncé contient du fer*



marge irrégulière •

tiges velues •

Habitat Sol bien drainé ; Afrique tropicale, Asie

Parties utilisées

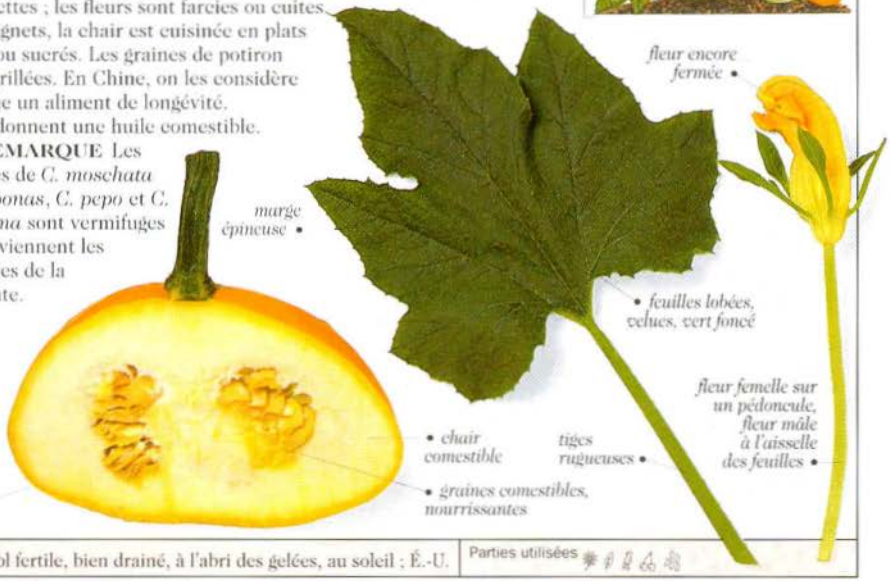
Famille Cucurbitacées | Espèce *Cucurbita pepo* | Nom local Citrouille

Courge

Annuelle rampante à tiges étalées, rugueuses. Vrilles opposées aux grandes feuilles. Grandes fleurs mâles jaune orangé à l'aisselle des feuilles. Fleurs femelles pédonculées. Fruits verts à orangés.

• **Usages** L'espèce comprend potirons, citrouilles, courges, courgettes ; les fleurs sont farcies ou cuites en beignets, la chair est cuisinée en plats salés ou sucrés. Les graines de potiron sont grillées. En Chine, on les considère comme un aliment de longévité. Elles donnent une huile comestible.

• **Remarque** Les graines de *C. moschata* var. *toonas*, *C. pepo* et *C. maxima* sont vermifuges et préviennent les troubles de la prostate.



Habitat Sol fertile, bien drainé, à l'abri des gelées, au soleil ; É.-U.

Parties utilisées

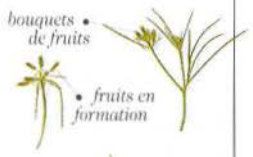
Famille Apiacées | Espèce *Cuminum cyminum* | Nom local Faux anis

Cumin

Annuelle à feuilles parfumées, finement divisées. Ombelles de petites fleurs blanches ou roses en été. Fruits aromatiques aux soies minuscules.

• **Usages** Les tiges parfument la cuisine vietnamienne. Le fruit au goût fort est un ingrédient essentiel de nombreux mélanges d'épices : baharat arabe, poudre de curry indienne, pâte de curry thaïlandaise, condiment cajun. Le fruit du cumin noir, au léger parfum de carvi, rare, est utilisé dans la cuisine moghole. En Europe, le cumin aromatise conserves au vinaigre et liqueurs. Les fruits, toniques et stimulants, facilitent la digestion et soulagent flatulence, coliques ou diarrhées.

• **Remarque** L'huile essentielle entre dans des parfums et des compositions vétérinaires. En huile de massage, elle est proposée pour la cellulite.



Habitat Sol léger, bien drainé, au soleil ; Afrique du N., S.-O. de l'Asie

Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Datura stramonium* | Nom local Herbe-à-la-taupe

STRAMOINE

Annuelle, feuilles à odeur désagréable, fleurs en trompette au parfum étrange, fruits en capsules épineuses.

• **USAGES** Les feuilles soulagent crises d'asthme et salivation excessive. Les fleurs sont anesthésiantes dans les cas de carie dentaire et de petites interventions. Les deux espèces sont préconisées contre troubles nerveux et torpeur. En usage externe, racines et fleurs soulagent les rhumastimes. La stramoine renferme un alcaloïde, l'hyosciamine, utilisé comme sérum de vérité et contre le mal des voyages.

• **REMARQUE** Très vénéneuse, la stramoine provoque la démence et même la mort. À proscrire absolument en automédication.

fleurs blanches, jaunes ou pourpres •

grande feuille •

• *capsule épineuse*

• *graines brunes toxiques*

• *graines hallucinogènes*

△ DATURA STRAMONIUM

△ DATURA METEL ▷
En médecine âyurveda, le metel indien combat certaines maladies mentales.

◁ DATURA STRAMONIUM

• *la grande feuille dentée, incisée, est fumée en cigarettes contre l'asthme*

max. 2 m

DATURA STRAMONIUM

Habitat Friches fertiles ; Amérique | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Daucus carota* | Nom local Pastonade

CAROTTE SAUVAGE

Bisannuelle à longue racine pivotante. Tige pubescente à feuilles finement divisées. Ombelles de fleurs blanches ; fleur pourpre au centre. Bractées divisées sous l'inflorescence.

• **USAGES** Les racines bactéricides de la sous-espèce *sativus*, riches en vitamine C et carotène, font baisser la tension et donnent un colorant orange, un succédané de café et un sirop. Les fruits étaient un remède traditionnel contre la gueule de bois. Leur essence est utilisée dans des liqueurs et en parfumerie.

En infusion, la plante est un diurétique et un antiseptique urinaire.

fleur • *pourpre*

racine pivotante •

feuilles fines •

max. 1 m

Habitat Prairies, bords des chemins, falaises côtières ; de l'Europe à l'Inde | Parties utilisées

Famille SCROPHULARIACÉES | Espèce *Digitalis lanata*

DIGITALE LAINEUSE

Bisannuelle ou vivace à tiges teintées de pourpre. Feuilles étroites, couronnées en été d'une grappe de fleurs tubuleuses beige rosé.

• **USAGES** Des feuilles de cette espèce on extrait digoxine et digitoxine (digitaline), utilisées en médecine classique pour certaines affections cardiaques. Elles accroissent la force des contractions cardiaques sans augmenter la consommation d'oxygène et régulent les battements cardiaques. Les composés ont été mis en évidence dans la digitale pourpre, mais sont quatre fois plus puissants dans la digitale laineuse. Les feuilles de la digitale jaune sont moins toxiques, leurs effets ne se cumulant pas. On administrait autrefois les feuilles pour combattre épilepsie et tumeurs.

• **REMARQUE** Très toxique, cette digitale ne doit être prescrite que par des médecins qualifiés.

DIGITALIS PURPUREA ▷
Digitale pourpre : autre espèce importante utilisée à des fins médicales.

fleurs mellifères •

fleur encore fermée •

fleurs pourpres à blanches •

• *fleurs claires, à veines brun rosé, lèvre blanche teintée de rose*

• *les fleurs s'ouvrent de bas en haut sur la tige*

• *bractées foliacées, généralement plus courtes que la fleur*

◁ DIGITALIS LANATA

• *feuilles vertes veinées de rouge*

◁ DIGITALIS LUTEA
Digitale jaune : vivace à fleurs jaune pâle à blanches. Les hétérosides des feuilles servent dans le traitement des maladies du cœur.

mouchetées à l'intérieur •

• *fleurs jaune pâle ou blanches*

• *feuille pointue, étroite, finement dentée*

DIGITALIS PURPUREA ▽ ▷

max 1 m

tige et feuilles lisses, vert brillant •

feuille inférieure ovale, pointue, ridée, finement dentée •

DIGITALIS LANATA

DIGITALIS LUTEA ▷

Habitat Clairières ; Balkans, Hongrie, Roumanie | Parties utilisées

Famille DIPSACACÉES | Espèce *Dipsacus sylvestris* | Nom local Cabaret-des-oiseaux

CARDÈRE COMMUNE

Bisannuelle produisant une rosette de feuilles la première année, puis une longue tige aux fleurs épineuses en été. Aussi appelée peigne-à-loup.

• **USAGES** Les gitans récoltent l'eau accumulée à l'aisselle des feuilles pour calmer les yeux irrités et atténuer cernes ou rides. La racine combat orgelets et panaris ; c'est un tonique pour le foie et l'estomac. Les bractéoles épineuses de la cardère à foulons sont terminées en crochets d'une excellente élasticité pour peigner les tissus de laine comme les tapis de billard.

• **REMARQUE** La racine de *D. japonicus* lutte contre douleurs rhumatismales, menstruations irrégulières, voire certains cancers.

max. 2 m

△ DIPSACUS FULLONUM ▷

• *longues feuilles effilées*

• *fleurs lilas*

bractéoles épineuses, en crochet •

• *extrémité pointue*

△ DIPSACUS FULLONUM
Cardère à foulons : bractéoles recourbées vers le bas

Habitat Variés, sols lourds et argileux ; Europe, O. de l'Asie

Parties utilisées

Famille BORAGINACÉES | Espèce *Echium vulgare* | Nom local Vipérine commune

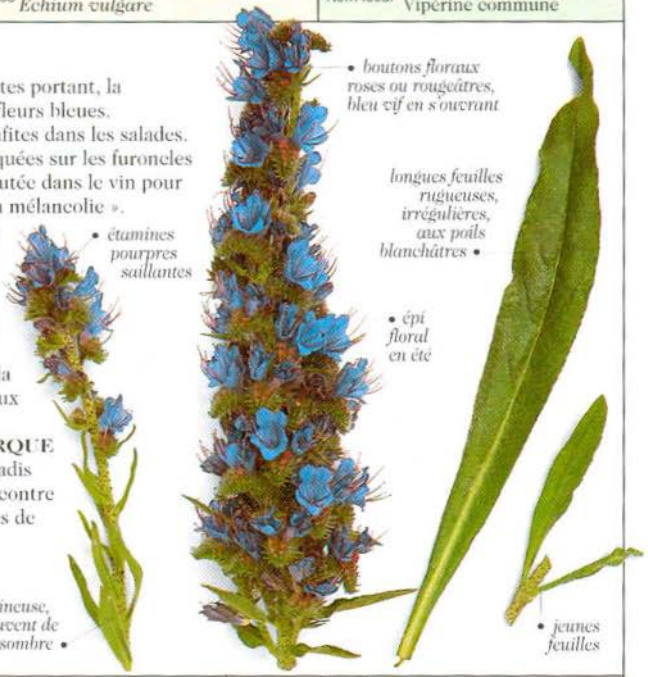
VIPÉRINE

Bisannuelle velue à feuilles étroites portant, la seconde année, un dense épi de fleurs bleues.

• **USAGES** Les fleurs sont confites dans les salades. Les sommités fleuries sont appliquées sur les furoncles et la décoction de graines est ajoutée dans le vin pour « réchauffer le cœur et chasser la mélancolie ». L'infusion de feuilles, diurétique, est un tonique utilisé pour calmer fièvres, toux, douleurs d'origine inflammatoire, maux d'origine nerveuse, maux de tête et rhumes. La racine donne un colorant textile rouge. Le jus de la plante est émollient pour les peaux délicates et abîmées.

• **REMARQUE** Aurait été jadis un remède contre les morsures de serpent.

max. 90 cm



• *boutons floraux roses ou rougeâtres, bleu vif en s'ouvrant*

longues feuilles rugueuses, irrégulières, aux poils blanchâtres •

• *étamines pourpres saillantes*

• *épi floral en été*

tige épineuse, souvent de rouge sombre •

• *jeunes feuilles*

Habitat Sols secs ou rocailleux ; Europe

Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Eruca vesicaria* ssp. *sativa* | Nom local Roquette cultivée

ROQUETTE

Annuelle à feuilles variables, généralement lancéolées. Fleurs crème à 4 pétales à la fin du printemps et au début de l'été.

• **USAGES** Les jeunes feuilles ont un goût aromatique, piquant, rafraîchissant ; la maturité et le soleil les rendent plus amères. On ajoute les feuilles aux salades et sauces ou on les cuit comme légume. Les fleurs ont un goût moins prononcé. Les feuilles, diurétiques, sont recommandées pour les estomacs dérangés. Frottées sur la peau, elles la colorent comme du rouge à joues en créant un afflux sanguin.

• **REMARQUE** En Inde, l'huile des graines entre dans les marinades.

Habitat Friches, bord des chemins ; Méditerranée | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Eryngium maritimum* | Nom local Chardon bleu maritime

PANICAUT DE MER

Bisannuelle ou vivace à vie courte portant des feuilles raides, épineuses, et des inflorescences bleu métallique en été. La plante est protégée en France et ne doit pas être ramassée.

• **USAGES** Jeunes feuilles, bourgeons et pousses sont comestibles. En automne, les racines aromatisent légumes et conserves ; elles étaient autrefois cuites et confites dans du sucre. Au XVIII[e] siècle elles constituaient un remède contre la toux et un aphrodisiaque. Le cataplasme de racine régénère les tissus. La décoction lutte contre cystites, urétrites ou inflammations de la prostate.

△ ERYNGIUM MARITIMUM

ERYNGIUM MARITIMUM

ERYNGIUM FOETIDUM △ ▷
Espèce vivace dont les racines sentant la coriandre aromatisent soupes et ragoûts de viande.

Habitat Sols sableux, au soleil, régions côtières ; Europe | Parties utilisées

Famille PAPAVÉRACÉES | Espèce *Eschscholzia californica*

PAVOT DE CALIFORNIE

Plante variable, annuelle ou vivace éphémère, à feuillage plumeux. Les fleurs aux pétales veloutés, orangés, ne s'ouvrent pas par mauvais temps.

• **USAGES** Les Amérindiens mangeaient les feuilles bouillies ou cuites sur des pierres chaudes et utilisaient les parties aériennes comme tranquillisant, en particulier pour les rages de dents. La plante oxygène le système circulatoire et aide à l'absorption de la vitamine A. Calmant apprécié en Europe, elle est prescrite dans les cas d'hyperactivité, d'insomnie ou de toux des enfants, et entre dans des remèdes contre l'insomnie pour les adultes.

• **REMARQUE** Fleur-symbole de la Californie, ce pavot fait partie des remède floraux de Californie (semblables aux remèdes de Bach) et on le donne pour calmer les troubles émotifs. Il est déconseillé en automédication.

Habitat Sols pauvres, bien drainés, au soleil ; O. des É.-U. | Parties utilisées

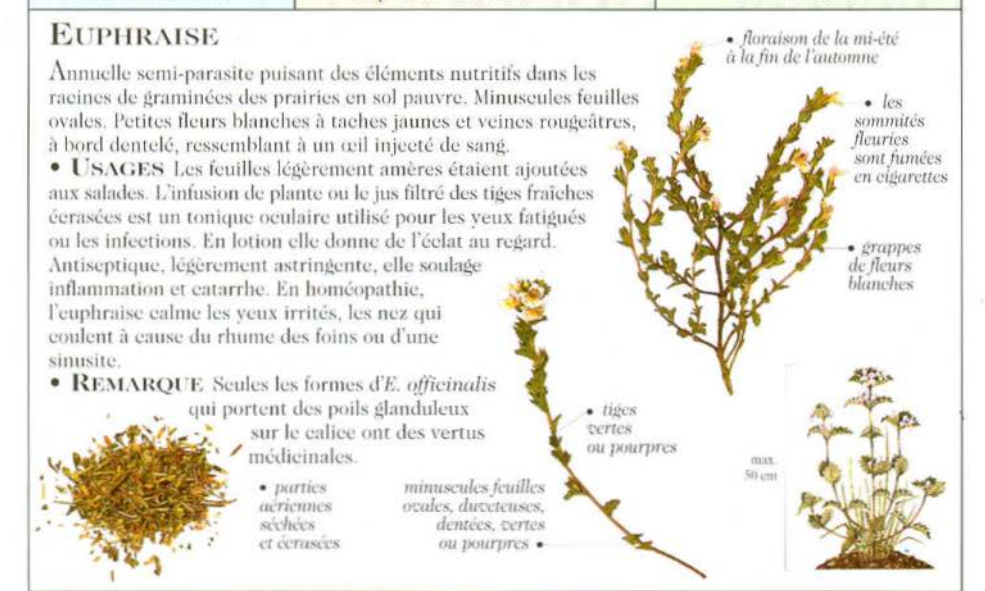
Famille SCROPHULARIACÉES | Espèce *Euphrasia rostkoviana* | Nom local Casse-lunettes

EUPHRAISE

Annuelle semi-parasite puisant des éléments nutritifs dans les racines de graminées des prairies en sol pauvre. Minuscules feuilles ovales. Petites fleurs blanches à taches jaunes et veines rougeâtres, à bord dentelé, ressemblant à un œil injecté de sang.

• **USAGES** Les feuilles légèrement amères étaient ajoutées aux salades. L'infusion de plante ou le jus filtré des tiges fraîches écrasées est un tonique oculaire utilisé pour les yeux fatigués ou les infections. En lotion elle donne de l'éclat au regard. Antiseptique, légèrement astringente, elle soulage inflammation et catarrhe. En homéopathie, l'euphraise calme les yeux irrités, les nez qui coulent à cause du rhume des foins ou d'une sinusite.

• **REMARQUE** Seules les formes d'*E. officinalis* qui portent des poils glanduleux sur le calice ont des vertus médicinales.



Habitat Prairies maigres, landes, bois ; Europe | Parties utilisées

Famille FUMARIACÉES | Espèce *Fumaria officinalis* | Nom local Pied-de-géline

FUMETERRE

Annuelle légèrement toxique à tiges dressées ou étalées. Feuillage bleu-vert finement divisé. Grappes de petites fleurs tubuleuses roses.

• **USAGES** Les parties aériennes, dépuratives, sont administrées par voie interne, sous surveillance ; elles contribuent à l'élimination des toxines du sang, soignent la peau et sont légèrement diurétiques et laxatives. La lotion lutte contre boutons ou acné et atténue les taches de rousseur. La fumeterre stimule foie et rate, régule la formation de bile ; elle est très utilisée à ce titre en phytothérapie.

• **REMARQUE** À fortes doses, peut causer diarrhées et difficultés respiratoires.

Habitat Sol bien drainé, terres incultes ; Europe | Parties utilisées

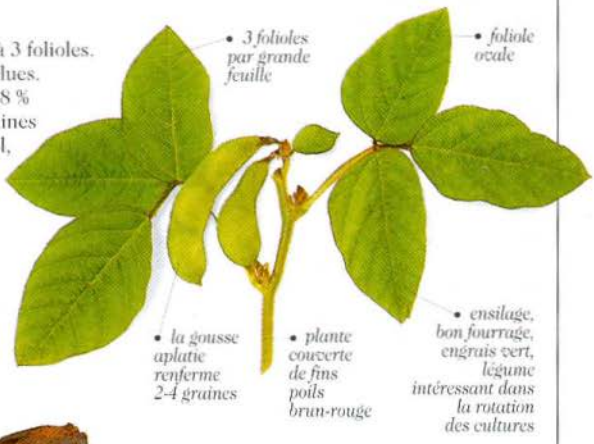
Famille FABACÉES | Espèce *Glycine max*

SOJA

Annuelle buissonnante, velue. Feuilles à 3 folioles. Fleurs blanches ou violettes. Gousses velues.

• **USAGES** Les graines contiennent 48 % de protéines, mais aussi lécithine, vitamines et sels minéraux ; pauvres en cholestérol, elles préviennent les maladies cardio-vasculaires et sont intéressantes pour les diabétiques, les sucres n'étant pas absorbés. Elles stimulent la circulation, favorisent l'élimination des toxines, réduisent la fièvre et luttent contre les intoxications alimentaires. On en fait le *tofu* (sorte de fromage), de l'huile, la sauce soja et le «lait» de soja. On consomme les germes de soja. Le soja réduit en farine et remplace la viande.

• **REMARQUE** Des expériences sont menées aux É.-U. pour la prévention du cancer de la gorge chez les fumeurs, à partir de dérivés du soja.



• le miso rouge, pâte fermentée condimentaire est fort et salé

• graines de soja, jaunes, vertes, rouges ou noires

• le miso jaune est un condiment populaire en Asie

Habitat Zone tempérée chaude, cultivée ; de l'Asie à l'Australie | Parties utilisées

Famille RUBIACÉES | Espèce *Hedyotis diffusa*

HEDYOTIS

Annuelle à port étalé formant des tiges ramifiées, des feuilles linéaires opposées et de petites fleurs rose pâle à l'aisselle des feuilles.

• **USAGES** Les parties aériennes purifient le sang, réduisent fièvre et inflammations. Elles combattent jaunisse, morsures de serpent, appendicite, bronchite, gorge irritée, foie ou problèmes urinaires. On les applique sur les infections cutanées et blessures traumatiques. Le jus régule les dérangements intestinaux.

• **REMARQUE** Des expériences chinoises suggèrent une possible action anticancéreuse de l'hedyotis et de cinq autres espèces.

1 à 3 minuscules fleurs blanches ; feuilles étroites •

◁ HEDYOTIS DIFFUSA (syn. *Oldenlandia diffusa*)

HEDYOTIS BIFLORA ▷ Les feuilles améliorent la circulation.

petites racines étalées •

max. 15 cm

HEDYOTIS DIFFUSA

Habitat Lisières humides des champs, fossés, bord des routes ; Asie

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Helianthus annuus* | Nom local Grand soleil

TOURNESOL

Annuelle à croissance rapide. Longue tige épaisse, à poils hirsutes. Feuilles en cœur et grandes inflorescences jaunes en été.

• **USAGES** Les graines nourrissantes se mangent crues, grillées, écrasées en farine ou en « beurre ». Les guerriers amérindiens appréciaient leur valeur énergétique. Diurétiques et expectorantes, elles soignent toux, dysenterie ou inflammations rénales. Les boutons floraux donnent un colorant jaune et sont préparés comme des artichauts. L'huile de tournesol extraite des graines est très utilisée en cuisine, en cosmétologie et dans l'industrie. La racine, laxative, soulage les maux d'estomac. La moelle de la tige est riche en fibres et potasse ; on l'utilise en papeterie et dans l'industrie textile.

• **REMARQUE** Les inflorescences séchées sont appréciées des oiseaux en hiver.

• fleurons externes jaune d'or

graines comestibles, en motifs géométriques •

• feuilles alternes à nervures proéminentes

les graines sont riches en vitamines, phosphore, potassium et protéines •

• graine à enveloppe brun foncé rayée de gris-blanc

max. 5 m

Habitat Sol bien drainé, fertile, au soleil ; É.-U.

Parties utilisées

Famille POACÉES | Espèce *Hordeum vulgare* | Nom local Orge carrée

ORGE

Graminée annuelle à tiges dressées. Longues feuilles engainantes et épillets groupés donnant des «grains» couverts d'un tégument prolongé en longue «barbe».

• **USAGES** Le «grain» à haute valeur nutritive est cultivé depuis des milliers d'années. Aujourd'hui, on en fait de la farine et de l'orge perlé ajouté aux soupes et plats mijotés. Le malt, orge germée et désséchée, sert à la fabrication de bière, whisky ou gin. La levure de bière est un produit dérivé. L'extrait de malt et la tisane d'orge sont bénéfiques à la convalescence, facilitent le transit intestinal et soulagent irritations de la gorge ou gastro-intestinales. En Chine, l'orge est proposée pour le manque d'appétit et la digestion difficile. Un cataplasme d'orge cuite lutte contre les irritations de la peau, le «grain» germé contre la bronchite. Adoucissant la peau, l'orge est utilisée dans les masques pour le visage.

Habitat Terres cultivées ; S. de l'Asie, Afrique du N. | Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Hyoscyamus niger* | Nom local Porcelet, fève à cochons

JUSQUIAME NOIRE

Annuelle ou bisannuelle à feuilles découpées. Fleurs jaune-brun suivies de capsules à nombreuses graines.

• **USAGES** Cette herbe très ancienne servait aux sorcelleries. En herboristerie, on la prescrit pour le transit intestinal ou urinaire et les crises d'asthme. En homéopathie, elle est utilisée contre certains cauchemars. Elle contient un alcaloïde, l'hyosciamine, employé dans des médicaments réduisant la tension musculaire avant une intervention chirurgicale, contre le mal des voyages, et pour soulager la maladie de Parkinson. Les feuilles sont antalgiques et sédatives.

• **REMARQUE** Elle ne doit être prescrite que par des personnes qualifiées car, à haute dose, elle provoque coma ou convulsions.

Habitat Zones côtières ; Europe | Parties utilisées

Famille BALSAMINACÉES | Espèce *Impatiens balsamina* | Nom local Impatience

BALSAMINE DES JARDINS

Annuelle formant des tiges rosées, des feuilles vert foncé et des fleurs blanches pourvues d'un éperon. Les gousses explosent pour libérer les graines à maturité.

• **USAGES** Dans certaines régions d'Asie, les parties aériennes broyées, mélangées à du curcuma, du sel et de l'huile, servent comme henné pour dessiner des motifs rouges sur les ongles ou la peau. En Indonésie, la feuille lutte contre gonflements, ulcères et coupures.

• **REMARQUE** Les feuilles de quatre espèces, *I. burtonii* et *I. irvingii* d'Afrique centrale, *I. noli-tangere* de Chine, du Japon et d'Europe et *I. platypetala* de Malaisie, sont utilisées localement comme antiseptique sur les plaies et maladies de peau.

Habitat Bois clairs, sol humide, sableux ; S.-E. de l'Asie, Inde | Parties utilisées

Famille BRASSICACÉES | Espèce *Isatis tinctoria* | Nom local Pastel des teinturiers

PASTEL

Bisannuelle toxique formant une rosette de feuilles la première année, puis des tiges florales dressées, couronnées de petites fleurs jaunes.

• **USAGES** Après double fermentation, les parties aériennes donnent un colorant bleu qui sert toujours pour améliorer et fixer la teinture indigo, d'un bleu plus vif. Pline rapporte qu'au 1er siècle, les femmes de Bretagne «s'enduisaient de bleu avec du pastel et se rendaient nues à leurs sacrifices». César note que les hommes l'utilisaient comme peinture de guerre, les feuilles favorisant la coagulation puis la cicatrisation des plaies. On appliquait un cataplasme de feuilles sur les ulcères de la peau.

• **REMARQUE** En Chine, *I. indigotica* donne la teinture bleu foncé traditionnelle des tissus de coton.

Habitat Friches, rochers, sols secs ; E. de l'Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Lactuca virosa* | Nom local Méconide, laitue fétide

LAITUE VIREUSE

Annuelle ou bisannuelle, fleurs jaunes, racines malodorantes et fruits noirs surmontés d'un plumet.

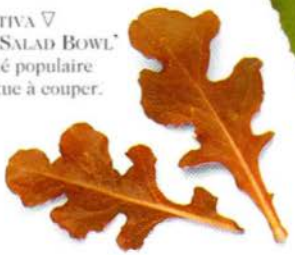
• **USAGES** Elle contient une sève laiteuse, brun rougeâtre au séchage, à goût et odeur d'opium. Ce latex et les feuilles sont sédatifs, antalgiques, expectorants ; ils peuvent diminuer partiellement la teneur en sucre du sang mais, pris en excès, peuvent provoquer des insomnies et stimuler les appétits sexuels. Le jus calme toux, bronchite et anxiété. En usage externe et dilué, il adoucit les peaux abîmées. On l'utilise dans des savons, lotions et bains.

• **REMARQUE** La laitue cultivée a perdu l'amertume et la plupart des vertus médicinales de la laitue sauvage.

max. 2 m

LACTUCA VIROSA

L. SATIVA ▽
'RED SALAD BOWL'
Variété populaire de laitue à couper.



◁ LACTUCA VIROSA ▷

Habitat Sols secs, sableux, rochers ; S.-O. et centre de l'Europe | Parties utilisées

Famille LINACÉES | Espèce *Linum usitatissimum* | Nom local Lin commun

LIN

Annuelle à fines tiges et feuilles linéaires vertes. Belles fleurs bleues aplaties. Graines brunes riches en huile.

• **USAGES** Les fibres robustes de la tige sont utilisées dans l'industrie textile et pour faire de la ficelle. Les graines donnent une huile pressée à froid, à usage culinaire, et une huile pressée à chaud à usages industriels et artistiques. L'huile renferme des acides gras qui réduisent les risques de thrombose et préviennent les carences nutritives. Les graines contiennent un mucilage adoucissant.

• **REMARQUE** Une absorption excessive peut causer un empoisonnement.

◁ △ LINUM USITATISSIMUM

LINUM AUSTRIACUM ▷
Vivace utlisée comme le lin annuel.

LINUM PERENNE ▷
Plante vivace de jardins. Donne fibres et huile.

max 1,20 m

LINUM USITATISSIMUM

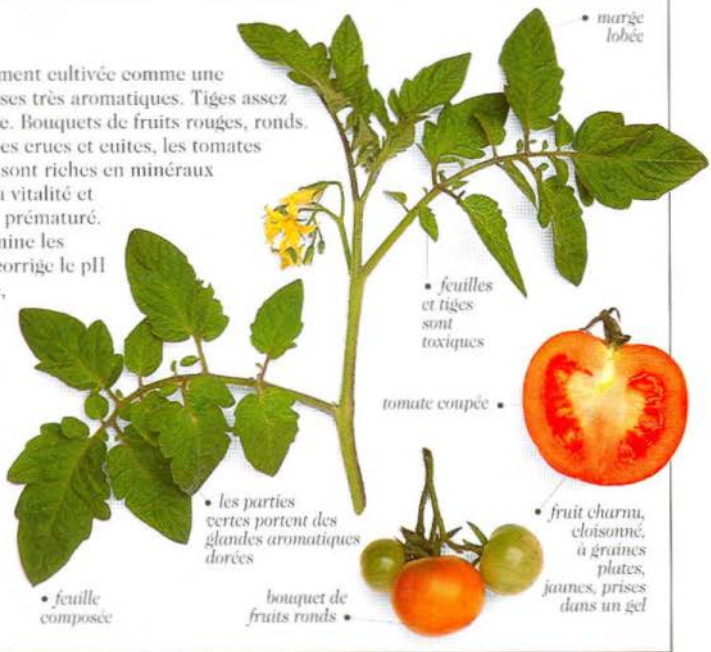
Habitat Sol frais, bien drainé, au soleil ; Europe, Asie | Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Lycopersicon esculentum* | Nom local Pomme d'amour

TOMATE

Vivace éphémère, généralement cultivée comme une annuelle. Feuilles glanduleuses très aromatiques. Tiges assez lâches. Fleurs jaune verdâtre. Bouquets de fruits rouges, ronds.

• **USAGES** Très appréciées crues et cuites, les tomates facilitent la digestion ; elles sont riches en minéraux et vitamines nécessaires à la vitalité et prévenant un vieillissement prématuré. En application, la pulpe élimine les boutons, nettoie les pores, corrige le pH de la peau. En homéopathie, la plante lutte contre maux de tête et rhumatismes.



Habitat Climat tropical, sol humide ; Amérique centrale et du S. | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Matricaria recutita* | Nom local Camomille ordinaire

CAMOMILLE ALLEMANDE

Annuelle à feuillage finement découpé. Petites fleurs en marguerite à «pétales» blancs et cœur conique jaune. Parfum de miel.

• **USAGES** Les fleurs ont les mêmes propriétés cosmétiques et médicinales que celles de la camomille romaine (voir p.159). Des extraits soulagent tension nerveuse, problèmes digestifs, inflammations ou ulcérations de la vessie, mais une consommation excessive peut affaiblir les muscles stomacaux.

• **REMARQUE** Les huiles essentielles des deux camomilles ont des composants communs, mais dans des proportions différentes. L'essence de camomille romaine peut irriter la peau. Les deux essences préviennent les crises d'allergie et calment inflammations ou ulcères. Bactéricides et fongicides, elles agissent sur les virus. Diluées, antalgiques et apaisantes, elles favorisent le renouvellement cellulaire sur les plaies, l'herpès, l'eczéma et les infections. Elles sont bénéfiques pour les peaux irradiées. L'essence de camomille allemande stimule la régénération du foie.

Habitat Sol bien drainé, au soleil ; Europe, O. de l'Asie à l'Inde | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Melilotus officinalis* | Nom local Mélilot jaune

MÉLILOT

Bisannuelle à fines tiges semi-dressées. Feuilles composées de 3 folioles finement dentées, à stipules bien visibles à la jonction des tiges. Fleurs au parfum de miel.

• **USAGES** Le nectar de fleurs donne un miel de qualité. Les graines sont antiseptiques, la tisane de feuilles soulage indigestion, maux de tête, insomnies et stress musculaire ; c'est un sédatif doux. Le cataplasme de feuilles est antiseptique. On utilise le mélilot contre les varices et comme anticoagulant ; il réduit les risques de thrombose et lutte contre l'œdème lymphatique. On le prescrit en phytothérapie comme antispasmodique.

max. 1,20 m

△ MELILOTUS OFFICINALIS ▷

les parties aériennes séchées, parfumées, complètent les sachets antimites •

fleurs blanches •

• *les fleurs jaunes infusées puis diluées donnent une lotion oculaire*

MELILOTUS ALBA ▽△
Mélilot blanc : bonne plante mellifère, qui enrichit le sol.

folioles ovales •

Habitat Sol lourd, bien drainé ; Europe, Asie

Parties utilisées

Famille PORTULACACÉES | Espèce *Montia perfoliata* | Nom local Pourpier d'hiver

MONTIE PERFOLIÉE

Annuelle à feuilles inférieures en cuillère, longuement pétiolées, et feuilles supérieures soudées, d'où émergent des tiges florales. Graines noir brillant. La plante est aussi appelée claytone de Cuba.

• **USAGES** Plante comestible riche en vitamine C. Feuilles rondes, tiges et fleurs se mangent en salade d'hiver ou cuites comme des épinards. Bouillies, les racines charnues ont un goût de châtaigne d'eau.

feuille supérieure •

• *minuscules fleurs blanches*

max. 30 cm

Habitat Dunes, terres incultes ; O. de l'Amérique du N.

Parties utilisées

Famille BORAGINACÉES | Espèce *Myosotis sylvatica* | Nom local Myosotis des bois

MYOSOTIS

Plante bisannuelle ou vivace à feuilles oblongues. Tiges velues et fleurs bleues, blanches ou roses à centre jaune.

• **USAGES** Les fleurs se mangent dans les salades. La plante est prescrite en homéopathie pour les problèmes respiratoires et dans un sirop pour calmer les douleurs de poitrine.

• **REMARQUE** Le myosotis des Alpes (*M. alpestris*), plus petit, vivace, est proposé pour les maladies des yeux, la cicatrisation des plaies et les saignements de nez.

feuilles alternes, ovales •

max. 50 cm

• *fleurs printanières ou estivales*

Habitat Bois humides ; Afrique du N., Europe, O. de l'Asie

Parties utilisées

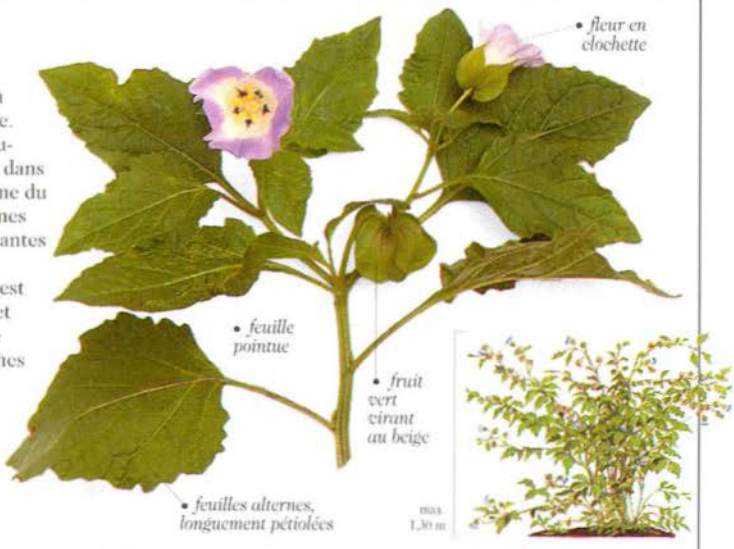
Famille SOLANACÉES | Espèce *Nicandra physaloides* | Nom local Faux coqueret

NICANDRA

Annuelle très ramifiée. Grandes feuilles ovales à marge ondulée ou dentée. Fleurs en clochettes bleu-mauve. Baies enfermées dans le calice renflé, fin comme du papier, abritant des graines qui peuvent rester dormantes des dizaines d'années.

• **USAGES** La plante est cultivée pour ses fleurs et fruits décoratifs et parce qu'elle éloigne les mouches sur un petit espace. Plus efficace, la feuille est utilisée pour ses vertus insecticides.

• **REMARQUE** Les feuilles servent à éliminer les poux.



Habitat Friches, sol riche, bien drainé ; Pérou | Parties utilisées

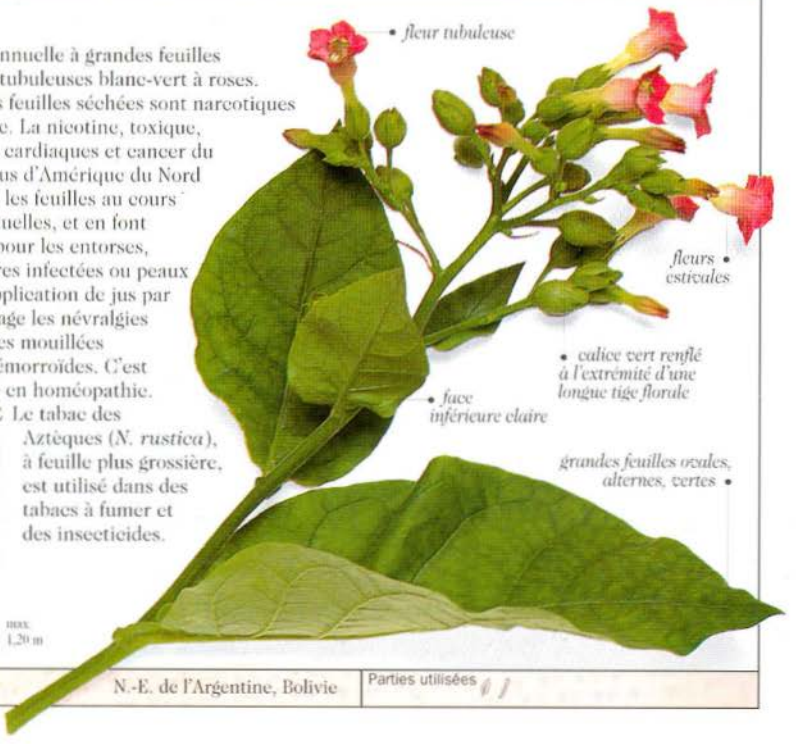
Famille SOLANACÉES | Espèce *Nicotiana tabacum* | Nom local Tabac commun

TABAC

Annuelle ou bisannuelle à grandes feuilles allongées. Fleurs tubuleuses blanc-vert à roses.

• **USAGES** Les feuilles séchées sont narcotiques lorsqu'on les fume. La nicotine, toxique, favorise maladies cardiaques et cancer du poumon. Les tribus d'Amérique du Nord et du Sud fument les feuilles au cours de cérémonies rituelles, et en font des cataplasmes pour les entorses, coupures, morsures infectées ou peaux à problèmes. L'application de jus par voie externe soulage les névralgies faciales, les feuilles mouillées combattent les hémorroïdes. C'est un remède utilisé en homéopathie.

• **REMARQUE** Le tabac des Aztèques (*N. rustica*), à feuille plus grossière, est utilisé dans des tabacs à fumer et des insecticides.



Habitat Sol riche ; N.-E. de l'Argentine, Bolivie | Parties utilisées

Famille RENONCULACÉES | Espèce *Nigella sativa* | Nom local Cumin noir

NIGELLE AROMATIQUE

Annuelle rustique à feuillage fin, plumeux. Fleurs bleues et capsule renflée de graines noires.

• **USAGES** Les graines au parfum de fraise et au goût poivré rappelant la muscade sont populaires en Inde, en Égypte, en Grèce et en Turquie. Les graines, fraîches ou grillées à sec, aromatisent curries, légumes et toutes les légumineuses. En Inde, elles éloignent les insectes des vêtements et sont préconisées comme vermifuge et en cas de problèmes intestinaux.

• **REMARQUE** Les graines moulues chaudes entraient dans la préparation de sels inhalés pour retrouver l'odorat.

NIGELLA SATIVA

max. 30 cm

les graines noires, poivrées, font partie de divers mélanges d'épices •

△▽ NIGELLA SATIVA

• *pétales clairs*

feuillage divisé •

fleur bleu ciel entourée de très fines bractées •

• *fruit composé de follicules soudés*

△ NIGELLA DAMASCENA

Les graines ont des propriété digestives.

Habitat Friches ; S.-O. de l'Asie, Méditerranée | Parties utilisées

Famille ONAGRACÉES | Espèce *Oenothera biennis* | Nom local Œnothère, herbe-aux-ânes

ONAGRE

Bisannuelle, parfois annuelle, formant la première année des rosettes de longues feuilles pointues, la seconde des tiges dressées couronnées de grandes fleurs jaunes parfumées.

• **USAGES** L'onagre servait de nourriture aux Indiens Pieds-Noirs qui faisaient bouillir tiges et feuilles, et séchaient les racines pour l'hiver. Les racines ou les sommités florales, bouillies dans du miel, donnent un sirop calmant la toux. L'huile des graines, riche en acides gras nécessaires à la santé de la peau et en acide gamma-linolénique, atténue le syndrome pré-menstruel et l'eczéma allergique, fait baisser la tension et améliore la mobilité des globules rouges dans la sclérose en plaques. La plante pourrait combattre hyperactivité, schizophrénie, arthrite, alcoolisme, anorexie nerveuse et maladie de Parkinson. On la prescrit en phytothérapie pour diminuer la surproduction de certains anticorps.

max. 1,50 m

les graines • *contiennent des substances anticoagulantes*

les racines bouillies dans deux eaux sont cuites en ragoût, à la vapeur, ou confites •

racine jaune à chair blanche •

• *les fleurs parfumées s'ouvrent surtout le soir*

Habitat Sols secs, sableux, rocailleux, au soleil ; E. de l'Amérique du N. | Parties utilisées

Famille LABIÉES	Espèce *Ocimum basilicum*	Nom local Pistou

BASILIC

Annuelle ou vivace éphémère à tiges quadrangulaires. Feuilles dentées au parfum fort, frais, évoquant le clou de girofle. Petites fleurs blanches parfumées en fin d'été.

• **USAGES** Aromate très populaire à la saveur épicée, le basilic se marie bien avec l'ail, les tomates, les aubergines et la cuisine italienne. Il parfume huile, vinaigre et pistou. L'huile essentielle relève condiments, liqueurs, parfums et savons. Le vin de feuilles est tonique et aphrodisiaque. Les feuilles éloignent les moustiques et ont une action vermifuge. Elles sont efficaces contre teigne, morsures de serpent ou d'insectes et acné. L'infusion, bactéricide, facilite la digestion.

• **REMARQUE** L'huile essentielle inhalée « rafraîchit » l'esprit, stimule l'odorat affaibli par une infection virale. Elle est utilisée dans les huiles de massage, comme tonique nerveux et pour détendre les muscles contractés. Le basilic doit être manipulé avec précaution car il stimule les sécrétions hypophysaires ; les femmes enceintes et les personnes à peau sensible doivent l'éviter.

△ OCIMUM BASILICUM ▽

la feuille hachée est très appréciée avec tomates ou soupes •

feuille gaufrée •

• *verticilles de 6 fleurs blanches à parfum de clou de girofle*

• *feuille ovale, pointue, au parfum chaud et épicé*

◁ OCIMUM BASILICUM ▷

• *la feuille calme les piqûres d'insecte*

• *feuille longuement pétiolée*

les feuilles fraîches sont plus parfumées que les feuilles sèches •

très petites feuilles ovales •

parfum citronné •

OCIMUM BASILICUM VAR. CITRIODORUM ▷
Annuelle à fleurs blanches et feuilles vertes, délicieuses dans les sauces ou avec le poulet.

• *fort parfum de basilic*

fleurs roses ou blanches •

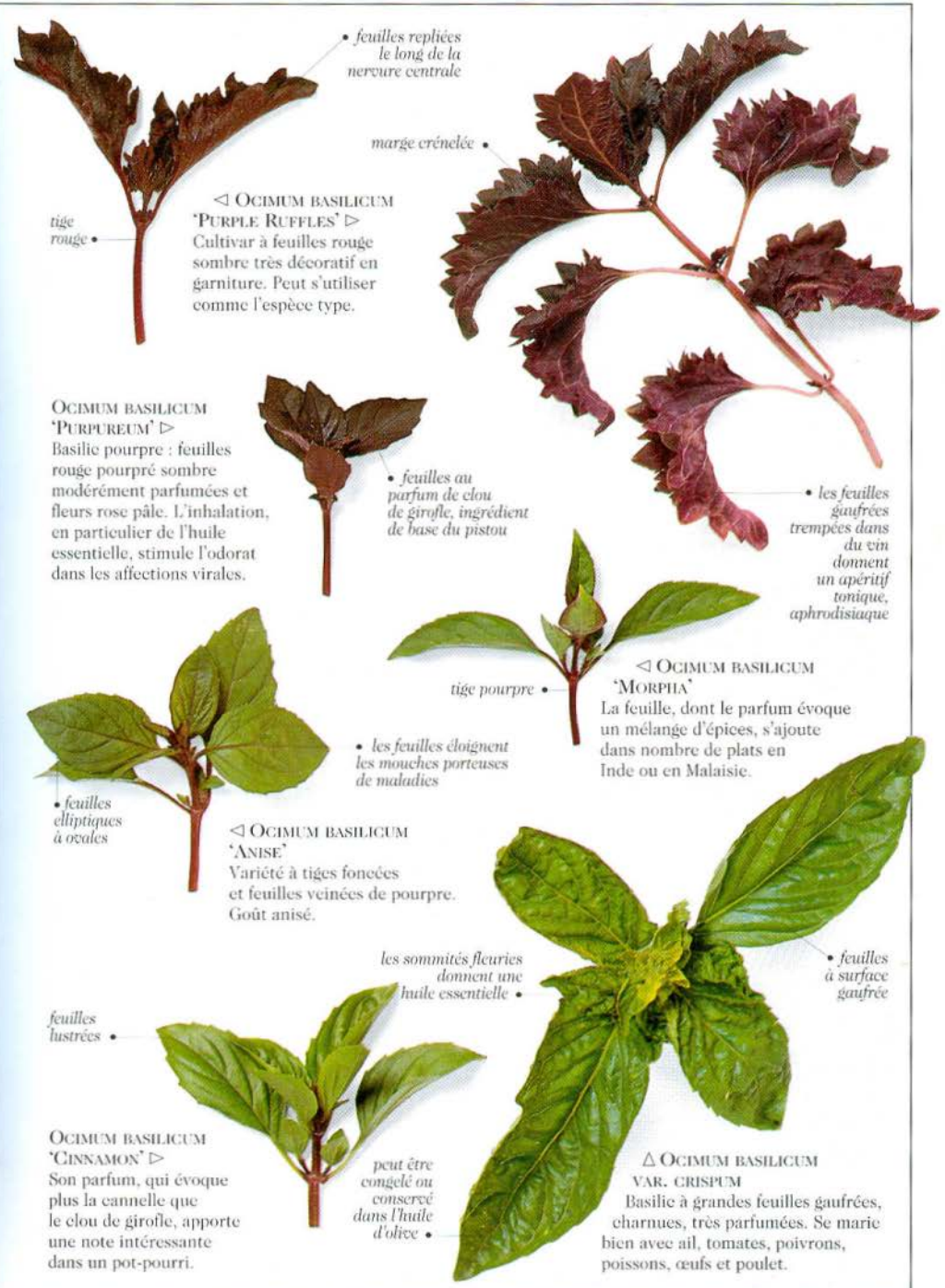
◁ OCIMUM BASILICUM SANCTUM
Basilic sacré des Hindous, planté autour des temples. Base ligneuse. Éloigne les moustiques.

◁ OCIMUM BASILICUM VAR. MINIMUM
Variété naine, buissonnante, compacte, très parfumée. Supporte mieux les climats frais que l'espèce type.

arôme épicé •

• *feuille dentée, pubescente*

Habitat Sol bien drainé, au soleil ; Asie tropicale	Parties utilisées



◁ OCIMUM BASILICUM 'PURPLE RUFFLES' ▷
Cultivar à feuilles rouge sombre très décoratif en garniture. Peut s'utiliser comme l'espèce type.

OCIMUM BASILICUM 'PURPUREUM' ▷
Basilic pourpre : feuilles rouge pourpré sombre modérément parfumées et fleurs rose pâle. L'inhalation, en particulier de l'huile essentielle, stimule l'odorat dans les affections virales.

◁ OCIMUM BASILICUM 'MORPHIA'
La feuille, dont le parfum évoque un mélange d'épices, s'ajoute dans nombre de plats en Inde ou en Malaisie.

◁ OCIMUM BASILICUM 'ANISE'
Variété à tiges foncées et feuilles veinées de pourpre. Goût anisé.

OCIMUM BASILICUM 'CINNAMON' ▷
Son parfum, qui évoque plus la cannelle que le clou de girofle, apporte une note intéressante dans un pot-pourri.

△ OCIMUM BASILICUM VAR. CRISPUM
Basilic à grandes feuilles gaufrées, charnues, très parfumées. Se marie bien avec ail, tomates, poivrons, poissons, œufs et poulet.

Famille COMPOSÉES | Espèce *Onopordum acanthium* | Nom local Chardon aux ânes

ONOPORDE ACANTHE

Grande bisannuelle imposante, à tiges épineuses, ailées. Feuilles dentées, épineuses, couvertes d'un fin duvet blanc. Inflorescences de chardon à fleurons rose pourpré ou blanes.

• **USAGES** Les capitules débarrassés des bractées externes sont bouillis ou cuits à la vapeur et servis avec du beurre. Les jeunes tiges sont blanchies et pelées, et se mangent crues avec une vinaigrette ou cuites à la vapeur. L'huile des graines était utilisée pour la cuisson et l'éclairage, le duvet des feuilles et tiges pour les oreillers. Selon les anciens, le jus de feuilles était prescrit pour les maladies cancéreuses et appliqué sur les ulcères cutanés. La décoction de racines réduisait les pertes de muqueuses.

• **REMARQUE** Emblème de l'Écosse, depuis l'ancien « ordre du Chardon ».

Habitat Haies, friches sur sol riche ; de l'O. de l'Eur. à l'Asie centrale | Parties utilisées

Famille OROBANCHACÉES | Espèce *Orobanche alba* | Nom local Orobanche du thym

OROBANCHE

Les plantes de ce genre, dépourvues de chlorophylle, ne sont donc pas vertes. Elles parasitent les racines de labiées, fabacées, solanacées et autres familles. Espèce à tiges brun pourpré, petites feuilles et fleurs au parfum de clou de girofle.

• **USAGES** Toute la plante a des vertus médicinales, mais la racine est la plus efficace. On en fait un cataplasme fort et astringent. Par voie interne, c'est un sédatif et un laxatif doux, qui stimule le tonus musculaire après une maladie affaiblissante ou un infarctus léger. Elle est conseillée pour l'impuissance. Des recherches sont effectuées dans le cadre du traitement de la ménopause et des saignements utérins. En Chine, les orobanches sont considérées comme des aphrodisiaques.

• **REMARQUE** Toutes les espèces posséderaient des vertus médicinales.

Habitat Régions tempérées, sol rocailleux ; Europe, Chine | Parties utilisées

Famille Poacées | Espèce *Oryza sativa*

Riz

Annuelle à longues feuilles linéaires et tiges arquées. Épillets groupés aux grains enfermés dans une «balle».

• **Usages** Très digeste, le riz est la nourriture de base de la moitié du globe. La bouillie de riz (*congee*), plat rafraîchissant aux vertus médicinales, soigne les excès alimentaires. Le riz fermenté donne une boisson alcoolisée, le *sake*. La farine sert de base de poudres pour le visage. Les racines combattent la fièvre, les pousses soulagent les indigestions, fortifient estomac et rate. La paille sert à faire des chapeaux.

• *le grain non décortiqué est appelé «paddy»*

• *le riz complet, riche en vitamine B et en protéines, demande un temps de cuisson plus long*

grains • de riz complet

max. 1,80 m

• *le riz complet partiellement cuit et décortiqué donne un riz blanc tout en conservant ses vitamines et sa valeur nutritionnelle*

• *les tiges mûres donnent l'huile de riz*

Habitat Collines et plaines ; S.-E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille Papavéracées | Espèce *Papaver somniferum* | Nom local Pavot à opium

Pavot somnifère

Annuelle dressée à feuilles lobées, dentées, et grandes fleurs. Fruit caractéristique : capsule renflée, aplatie dessus, à minuscules graines.

• **Usages** Les graines sont ajoutées aux pains, gâteaux, curries et mélanges pour oiseaux. L'usage de l'opium, latex des capsules non mûres est dangereux et réprimé mais ses alcaloïdes donnent d'importants calmants de l'industrie pharmaceutique : la morphine, à usage limité car elle crée une dépendance et la codéine.

• **Remarque** Le pavot d'Islande (*P. nudicaule*) contient des substances opiacées et calme la douleur.

le nectar intoxique les abeilles •

Papaver rhoeas ▷
Le coquelicot est expectorant. Il colore des vins et médicaments.

• *pétales blancs, roses, pourprés, souvent tachés de noir à la base*

◁ ▽ Papaver somniferum

• *la capsule mûre libère les graines en s'ouvrant*

max. 1,20 m

• *capsule cloisonnée intérieurement*

• *pas d'opium dans les graines*

Papaver somniferum

Habitat Sol bien drainé ; S.-E. de l'Europe, O. de l'Asie | Parties utilisées

Famille	Espèce	Nom local
APIACÉES	*Petroselinum crispum*	Persil cultivé

PERSIL

Bisannuelle à racine pivotante. Tiges robustes à feuille dentées, parfois frisées, divisées en trois segments. En été, ombelles de fleurs crème, puis «graines» aromatiques.

• **USAGES** Les feuilles et tiges sont riches en minéraux et en vitamines ; elles rafraîchissent l'haleine. L'infusion de feuilles est un tonique pour les cheveux, la peau et les yeux. Les feuilles se mangent en légume au Moyen-Orient. Feuilles, racines et graines sont diurétiques, bénéfiques pour la peau, et limitent la libération d'histamines. Elles soulagent les rhumatismes, favorisent la digestion et tonifient les muscles utérins après un accouchement. Le cataplasme de feuilles atténue foulures et coupures.

• **REMARQUE** Cultivé à côté des rosiers, le persil renforce leur parfum et leur résistance.

◁ PETROSELINUM CRISPUM VAR. TUBEROSUM
La racine du persil-racine a un goût de noisette et peut être cuite en légume.

• *feuilles dentées*

feuilles très frisées •

◁ PETROSELINUM CRISPUM VAR. NEAPOLITANUM
Persil à feuilles simples, très parfumé. Tiges charnues, comestibles.

• *feuille plate vert foncé*

• *utilisé dans le bouquet garni*

• *nombreuses tiges*

• *racine charnue, épaisse, blanche*

• *le jus de feuilles éloigne les moustiques*

• *la racine est un laxatif doux*

▽ PETROSELINUM CRISPUM ▷

max. 80 cm

racine pivotante et racines secondaires •

feuilles riches en vitamines, calcium, magnésium et chlorophylle •

PETROSELINUM CRISPUM

Habitat	Parties utilisées
Sol riche, frais ; S. de l'Europe	

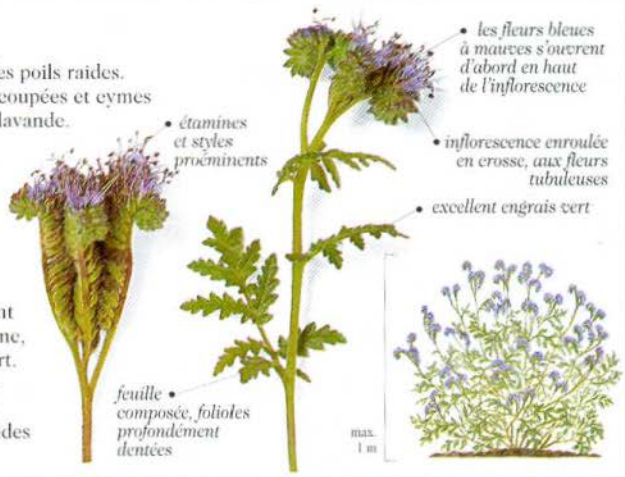
Famille HYDROPHYLLACÉES | Espèce *Phacelia tanacetifolia*

PHACÉLIE

Annuelle couverte de minuscules poils raides. Feuilles composées finement découpées et cymes denses enroulées de fleurs bleu lavande.

• **USAGES** La phacélie est souvent plantée entre les rangs de légumes car son nectar attire les bombyles, qui se nourrissent de pucerons, protégeant ainsi les plantes cultivées. Elle attire aussi les abeilles pollinisatrices qui en font un miel très parfumé. En automne, elle constitue un bon engrais vert.

• **REMARQUE** Cette plante-compagne permet de limiter les traitements chimiques, insecticides et engrais.



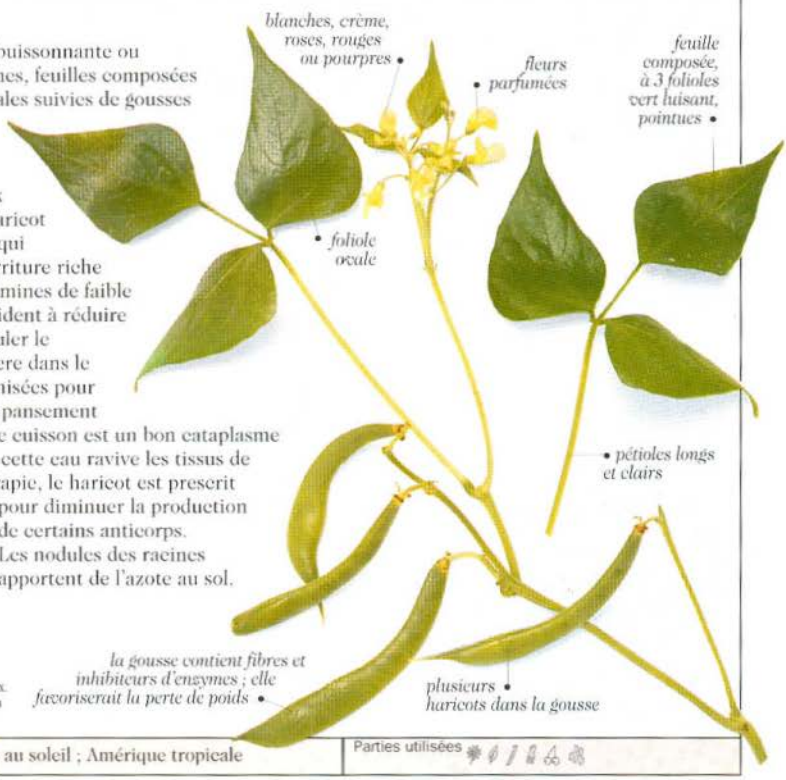
Habitat Sol plutôt sec ; de la Californie au Mexique | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Phaseolus vulgaris* | Nom local Haricot vert

HARICOT

Annuelle dressée, buissonnante ou grimpante. Tiges fines, feuilles composées vertes. Fleurs estivales suivies de gousses contenant des graines.

• **USAGES** Il existe de nombreux cultivars, dont le haricot vert et le soissons, qui apportent une nourriture riche en protéines et vitamines de faible coût. Les gousses aident à réduire l'hypertension, réguler le métabolisme du sucre dans le sang, et sont préconisées pour les diabétiques. Un pansement plongé dans l'eau de cuisson est un bon cataplasme contre les ulcères ; cette eau ravive les tissus de laine. En phytothérapie, le haricot est prescrit pour diminuer la production de certains anticorps. Les nodules des racines apportent de l'azote au sol.



Habitat Sol assez fertile, au soleil ; Amérique tropicale | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Pimpinella anisum*

ANIS VERT

Feuilles légèrement aromatiques, celles de la base arrondies, celles de la tige plus étroites. Ombelles de fleurs suivies de fruits très aromatiques.

• **USAGES** Populaires dans la cuisine européenne, arabe et indienne, les «graines» entières ou écrasées apportent une note douce et épicée dans les desserts, confiseries, pickles, curries, apéritifs comme Pernod, Anisette, Ricard, *ouzo*, *arrak*. Fleurs et feuilles parfument les salades de fruits, tiges et racines les desserts. Ajoutées à la cuisson ou infusées en tisane, les « graines » facilitent la digestion, calment les nausées, apaisent flatulences et coliques. L'anis, expectorant, calme les quintes des toux d'irritation ou bronchiques. Des expériences ont montré qu'il augmente nettement la régénération du foie chez le rat.

• **REMARQUE** L'huile essentielle des graines est présente en très petite quantité dans les dentifrices, parfums, bains de bouche. Elle masque l'amertume de certains médicaments, mais est très toxique à forte dose.

• *les petits fruits, ou «graines», très aromatiques, ont besoin d'un long été pour parvenir à maturité*

• *les «graines» moulues perdent vite leur arôme*

• *les fleurs parfument les salades de fruits*

max. 50 cm

• *petits bouquets étoilés de fleurs blanches à la fin de l'été*

• *feuilles supérieures étroites, en éventail, pennées*

• *tige ronde, ramifiée, cannelée, vert moyen*

• *les jeunes feuilles parfument salades, soupes et légumes*

• *feuilles inférieures longuement pétiolées, arrondies et dentées*

tiges et racines relèvent les soupes et plats mijotés •

Habitat Sol alcalin, bien drainé, au soleil ; Syrie, Égypte | Parties utilisées

Famille PORTULACACÉES | Espèce *Portulaca oleracea* | Nom local Pourpier potager

POURPIER

Annuelle aux tiges charnues, rosées à vertes, fleurs jaune vif à la mi-été.

• **USAGES** Riches en fer et vitamine C, les feuilles et les tiges, croquantes et rafraîchissantes, se marient bien avec des salades aromatiques à saveur plus marquée. Délicieuses confites au vinaigre, elles sont aussi cuites comme des légumes ou dans les soupes. La graine sèche moulue est parfois ajoutée à la farine. En Chine, la plante lutte contre diarrhées, infections urinaires et fièvre. En Indonésie, elle est préconisée en cas de faiblesses cardiaques ; graine et fruit apaisent les difficultés respiratoires. Le jus combat les maladies de peau.

max. 30 cm

feuilles succulentes arrondies •

le cataplasme de feuilles est rafraîchissant et apaisant •

en s'étalant, les petites racines forment une plante gazonnante •

Habitat Sol léger, bien drainé, situation abritée, au soleil ; Inde, Eurasie | Parties utilisées

Famille RÉSÉDACÉES | Espèce *Reseda odorata* | Nom local Mignonnette

RÉSÉDA ODORANT

Annuelle à feuilles ovales et fleurs jaune brunâtre très parfumées. Capsules à nombreuses graines.

• **USAGES** Le réséda est précieux en ville car son parfum fort et épicé peut atténuer pollution et odeurs désagréables. L'huile essentielle, très difficile à extraire, est utilisée en petites quantités dans les parfums d'excellente qualité. À l'époque romaine, la plante était appliquée sur les plaies. Son nectar attire les abeilles et ses feuilles les chenilles de différents papillons.

• **REMARQUE** Le réséda fut introduit en Europe grâce aux graines expédiées d'Égypte par Napoléon.

max. 80 cm

△ RESEDA ODORATA ▷

RESEDA LUTEA ▷ Ressemble beaucoup au réséda des teinturiers, *R. luteola*.

• *parfum fort, frais et épicé*

capsules vertes •

• *feuille supérieure*

feuilles à marge ondulée •

• *tige verte épaisse, cannelée*

marge • *lisse*

Habitat Terres incultes rocailleuses, jardins ; Méditerranée, Égypte

Parties utilisées

Famille EUPHORBIACÉES | Espèce *Ricinus communis* | Nom local Ricin commun

RICIN

Le ricin est un arbuste aux grandes feuilles palmatilobées et aux petites fleurs rouges. On le cultive comme une annuelle.

• **USAGES** L'huile de ricin extraite des graines, non toxique, est utilisée comme laxatif et purgatif dans les cas d'empoisonnement, en onguent sur les yeux irrités. Au Népal, le cataplasme de feuilles est préconisé contre blessures et fièvres, le jus atténue la dysenterie et l'infusion de racine les maladies de peau. Au Ghana, le ricin lutte contre l'asthme et certains cancers de l'estomac ; on extrait un insecticide de ses feuilles. En Chine, les graines écrasées sont appliquées sur les paralysies faciales et les points d'énergie.

• **REMARQUE** Les graines sont mortelles, sans antidote.

max. 5 m

• *feuilles alternes longuement pétiolées, dentées*

graine extrêmement toxique •

capsule •

Habitat Sol humide, bien drainé ; N. et E. de l'Afrique, Moyen-Orient

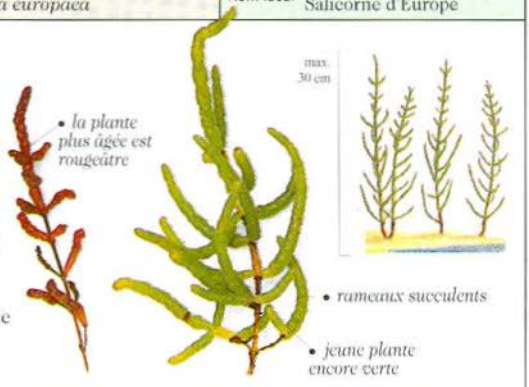
Parties utilisées

Famille CHÉNOPODIACÉES | Espèce *Salicornia europaea* | Nom local Salicorne d'Europe

SALICORNE

Annuelle dressée à tiges ligneuses brunes et rameaux charnus, articulés. Minuscules fleurs vertes en automne.

• **USAGES** Les tiges juteuses, salées, riches en minéraux, sont consommées vertes, cuites à l'eau comme des asperges ; on en fait des conserves. Les graines étaient autrefois réduites en farine ; on brûlait la plante entière pour en recueillir les cendres (barilla), qu'on utilisait dans la fabrication de savon et de verre. Cette plante riche en sel est appréciée du bétail.



Habitat Marais salants, estuaires ; Europe, Asie, Amérique du N. | Parties utilisées

Famille CHÉNOPODIACÉES | Espèce *Salsola kali* | Nom local Soude

SALSOLA

Plante à tiges raides, nervurées et feuilles charnues à pointe épineuse. Fleurs solitaires à l'aisselle des feuilles en fin d'été.

• **USAGES** Les jeunes pousses riches en minéraux sont cuites à l'eau. La Bible évoque cette plante dont les cendres riches en carbonate de sodium (barilla) étaient utilisées pour fabriquer savon et verre. On l'employait aussi comme diurétique.

• **REMARQUE** En zone polluée, elle peut présenter des taux toxiques de nitrates et d'oxalates.

Habitat Sols sableux, alcalins, salés ; Europe, É.-U. | Parties utilisées

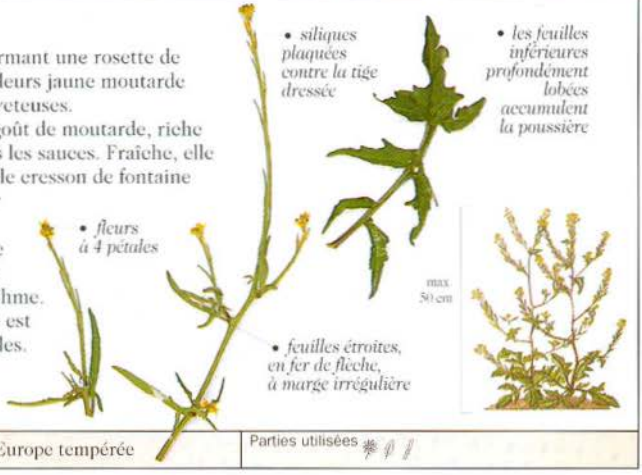
Famille BRASSICACÉES | Espèce *Sisymbrium officinale* | Nom local Herbe aux chantres, vélar

SISYMBRE

Annuelle à racine pivotante formant une rosette de feuilles pennatilobées. Petites fleurs jaune moutarde en été donnant des siliques duveteuses.

• **USAGES** Cette plante au goût de moutarde, riche en vitamine C, est ajoutée dans les sauces. Fraîche, elle est utilisée en gargarisme avec le cresson de fontaine et le jus de raifort, pour calmer irritation et congestion du larynx, enrouement et faiblesse des poumons. C'est un tonique stimulant qui calme toux et asthme.

• **REMARQUE** Cette plante est bénéfique pour les cordes vocales.



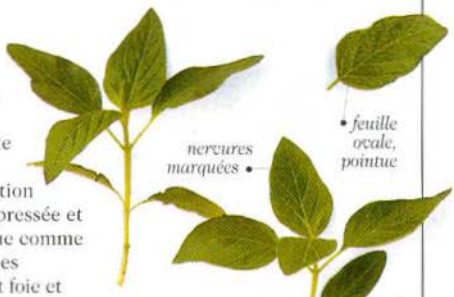
Habitat Friches, bord des chemins ; Europe tempérée | Parties utilisées

Famille PÉDALIACÉES | Espèce *Sesamum indicum* | Nom local Bene

SÉSAME

Annuelle à tige dressée unique, fleurs parfumées et tubuleuses, pourpres à blanches, à l'aisselle des feuilles, suivies de longues capsules qui éclatent à maturité.

• **USAGES** La graine nourrissante, au goût de noisette souligné par un grillage à sec, est saupoudrée sur pâtisseries, pains ou légumes et écrasée pour la préparation du *tahin* et de la *halva*. L'huile aromatique de graines, pressée et raffinée se conserve des années et est populaire en Chine comme huile de cuisson. On l'utilise dans des margarines, crèmes solaires, pommades ou laxatifs. Graines et huile tonifient foie et reins paresseux, apaisent toux, rhumatismes, paralysie et incontinence. En Indonésie, les feuilles sont données pour les vertiges, la gonorrhée ou la diarrhée. Les fleurs donnent une eau de toilette.



Habitat Régions tropicales chaudes et sèches ; Afrique | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Silybum marianum* | Nom local Lait de Notre-Dame

CHARDON-MARIE

Bisannuelle à tige cannelée. Feuilles lobées, vertes marbrées de blanc et hérissées d'épines jaune pâle. Fleurs pourpres.

• **USAGES** Toute la plante est comestible et facilite la digestion. La silymarine des graines protège le foie de nombreuses toxines, dont celles de l'amanite phalloïde ; des extraits sont administrés pour réduire les dommages dus à l'alcool ou à la drogue, et contre l'hépatite chronique, la cirrhose et l'empoisonnement au cadmium. On utilise le chardon-Marie contre le mal des voyages et les problèmes cardiaques ; ses propriétés hépato-régénératrices sont précieuses en phytothérapie.

• **REMARQUE** Les graines ne doivent être prescrites que par des médecins qualifiés.

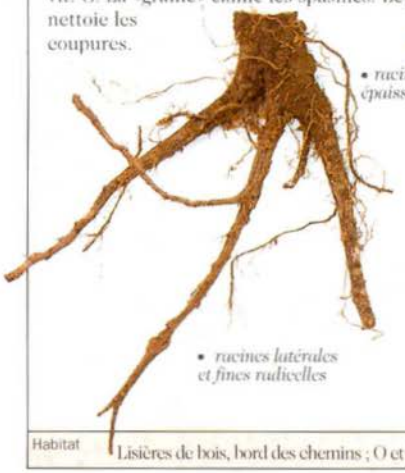
Habitat Sol bien drainé, au soleil ; S.-O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille APIACÉES | Espèce *Smyrnium olusatrum* | Nom local Maceron cultivé

MACERON

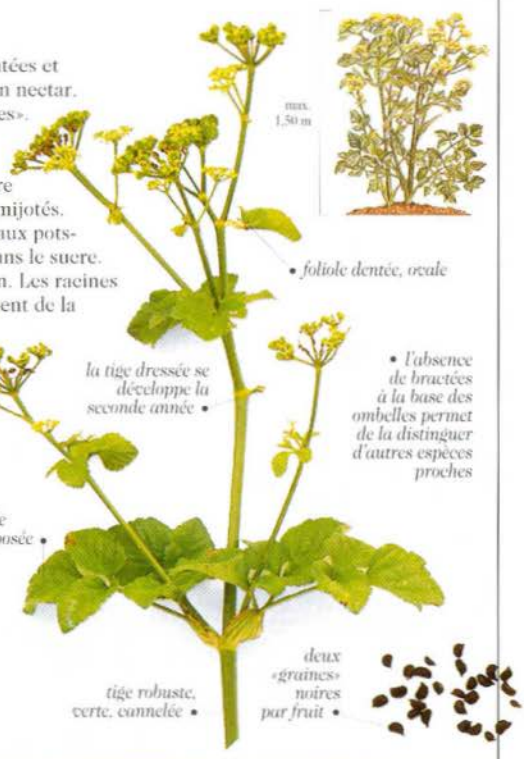
Bisannuelle aromatique à feuilles luisantes dentées et ombelles printanières de fleurs jaunes, riches en nectar. Fruits noirs, souvent confondus avec les «graines».

• **USAGES** Les jeunes tiges blanchies sont cuites à la vapeur, les fleurs en beignets. Les feuilles tendres et les boutons confits au vinaigre aromatisent poissons, salades, soupes ou plats mijotés. La «graine» aromatique est moulue ou ajoutée aux pots-pourris. La racine est cuite à l'eau ou confite dans le sucre. La plante stimule l'appétit et facilite la digestion. Les racines sont légèrement diurétiques et les feuilles donnent de la vit. C. La «graine» calme les spasmes. Le jus nettoie les coupures.



• *racine épaisse*

• *racines latérales et fines radicelles*



Habitat Lisières de bois, bord des chemins ; O et S. de l'Europe, Asie

Parties utilisées

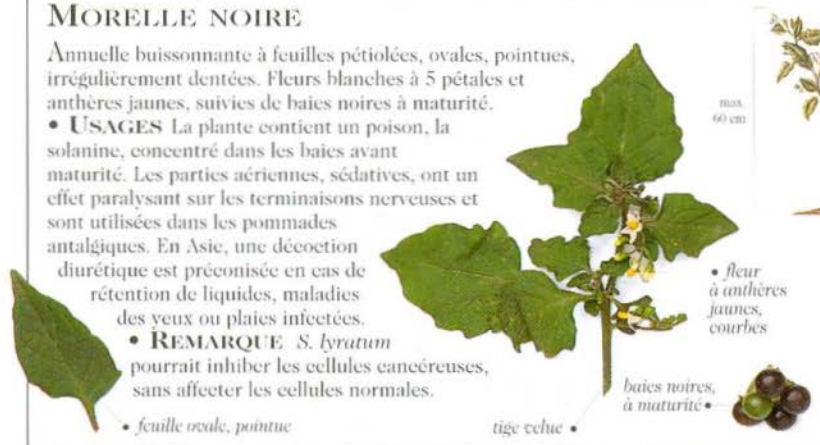
Famille SOLANACÉES | Espèce *Solanum nigrum* | Nom local Raisin-de-loup, crève-chien

MORELLE NOIRE

Annuelle buissonnante à feuilles pétiolées, ovales, pointues, irrégulièrement dentées. Fleurs blanches à 5 pétales et anthères jaunes, suivies de baies noires à maturité.

• **USAGES** La plante contient un poison, la solanine, concentré dans les baies avant maturité. Les parties aériennes, sédatives, ont un effet paralysant sur les terminaisons nerveuses et sont utilisées dans les pommades antalgiques. En Asie, une décoction diurétique est préconisée en cas de rétention de liquides, maladies des yeux ou plaies infectées.

• **REMARQUE** *S. lyratum* pourrait inhiber les cellules cancéreuses, sans affecter les cellules normales.



Habitat Friches, sol riche ; S. de l'Europe

Parties utilisées

Famille SOLANACÉES | Espèce *Solanum tuberosum*

POMME DE TERRE

La plante forme des stolons à tubercules et des tiges ramifiées à feuilles pennées, vert foncé. Fleurs estivales blanches ou violettes à anthères jaunes, puis baies violet foncé.

• **USAGES** Toute la plante est toxique, sauf les tubercules tant qu'ils ne sont pas verts. Les pommes de terre contiennent protéines, vitamines B et C, potassium et amidon à usage industriel. Les nombreuses variétés, aux formes et textures diverses, sont cuites de différentes manières. La fermentation et la distillation donnent des boissons alcoolisées, dont l'*aquavit* ou certaines vodkas. La pomme de terre crue et son jus adoucissent et nettoient la peau. Râpée, elle calme yeux bouffis et coups de soleil. En pâte, elle apaise douleurs et hémorroïdes. On applique le jus sur les brûlures, avant de le napper de miel pour chasser l'air.

• **REMARQUE** L'eau de cuisson nettoie l'argent, redonne du brillant au bois et au cuir.

Habitat Régions montagneuses fraîches ; Amérique du S. | Parties utilisées

Famille CARYOPHYLLACÉES | Espèce *Stellaria media* | Nom local Stellaire, morgeline

MOURON DES OISEAUX

Annuelle ou vivace à vie courte. Tiges charnues plus ou moins étalées. Feuilles opposées et nombreuses petites fleurs blanches.

• **USAGES** Les tiges feuillues se mangent en salade ou en légume cuit, mais on s'interroge sur les dangers liés à la teneur en saponine de la plante. Un cataplasme ou un onguent à base des parties aériennes calme peaux enflammées, démangeaisons de l'eczéma et psoriasis. Le mouron apaise aussi les articulations rhumatisantes, fait sortir les échardes et facilite la cicatrisation. On boit la décoction comme tonique soulageant constipation et cystite.

• **REMARQUE** En Chine, les parties aériennes de *S. alsine* luttent contre fièvres, éruptions de boutons ou morsures de serpent.

Habitat Jardins, terres cultivées ; Eurasie | Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Tagetes patula* | Nom local Tagète

ŒILLET D'INDE

Annuelle aromatique à tiges dressées, feuilles pennées et inflorescences jaune orangé.

• **USAGES** Les sécrétions des racines des œillets d'Inde, des roses d'Inde (*T. erecta*) et de *T. minuta* éloignent les nématodes des rosiers, tulipes ou pommes de terre et sont précieuses aux jardiniers. Les racines de *T. minuta* inhibent ou limitent le développement d'adventices comme l'égopode, le chiendent, le liseron ou le lierre terrestre. Les fleurs de toutes les espèces donnent un colorant jaune. Leurs pétales sont ajoutés dans les pots-pourris ou colorent le papier.

• **REMARQUE** Les fleurs du tagète luisant (*T. lucida*) servent de condiment.

• *les graines donnent une plante annuelle de 2 m, à petites inflorescences*

△ TAGETES MINUTA
Cette espèce semble établir autour d'elle un rempart protecteur contre certaines vivaces.

masse de racines fibreuses •

• *inflorescences pédonculées avec fleurons centraux et rayonnants*

petit fruit à «soies» crème •

• *feuilles ponctuées de glandes odorantes*

• *feuilles hallucinogènes*

• *tige tachée de pourpre*

max. 50 cm

◁ △ TAGETES PATULA

Habitat Sol cultivé, assez fertile ; Mexique, Guatemala

Parties utilisées

Famille COMPOSÉES | Espèce *Tragopogon pratensis* | Nom local Barbe-de-bouc

SALSIFIS DES PRÉS

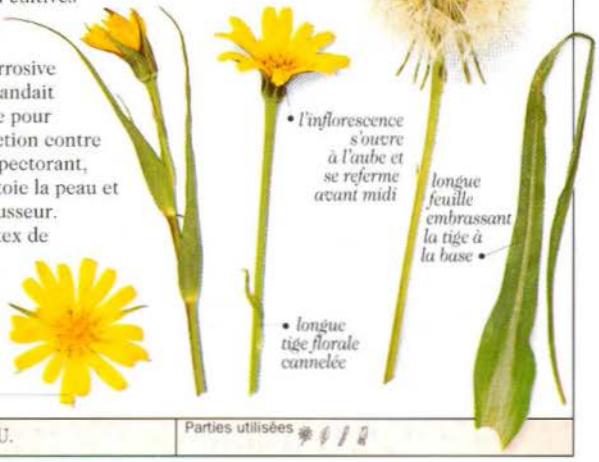
Annuelle ou vivace à racine pivotante. Inflorescences jaunes entourées de bractées foliacées, suivies de boules de fruits plumeux.

• **USAGES** Les racines à saveur douce, les jeunes pousses et les boutons floraux des salsifis des prés ou cultivés (*T. porrifolius*) sont confits au vinaigre, râpés dans les salades, cuits à l'eau ou au four. Le jus soulage de façon non-corrosive la bile stomacale. Culpeper le recommandait comme diurétique ; il utilisait la racine pour fortifier les convalescents et une décoction contre les brûlures d'estomac. Le sirop est expectorant, l'infusion de pétales nettoie la peau et atténue les taches de rousseur.

• **REMARQUE** Le latex de la racine servait de «chewing-gum» aux Indiens du Canada.

max. 70 cm

fleurs ligulées jaune beurre, dentelées •



boule de fruits plumeux •

• *l'inflorescence s'ouvre à l'aube et se referme avant midi*

longue feuille embrassant la tige à la base •

• *longue tige florale cannelée*

Habitat Prairies, terres incultes ; Europe, É.-U.

Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Trifolium incarnatum*

TRÈFLE INCARNAT

Annuelle à nodules racinaires fixant l'azote. Feuilles à trois folioles arrondies. Inflorescences globuleuses cramoisies.

• **USAGES** Les fleurs sucrées parfument les salades. Riches en nectar, elles donnent une délicieuse tisane tonique et un miel très recherché. Le fourrage riche en protéines est un précieux engrais vert. Les feuilles sont indigestes et doivent tremper plusieurs heures dans l'eau salée ou cuire dix minutes à l'eau avant d'être consommées ; elles donnent alors un légume nourrissant.

• **REMARQUE** Les feuilles de *T. amabile* et *T. ciliolatum* peuvent aussi être mangées crues ou cuites.

max. 50 cm

Habitat Prairies ; S et O. de l'Europe | Parties utilisées

Famille FABACÉES | Espèce *Trigonella foenum-graecum* | Nom local Trigonelle

FENUGREC

Feuilles à 3 folioles, fleurs en été, graines aromatiques.

• **USAGES** Les graines moulues et grillées parfument curries et chutneys. Les graines germées entrent dans des salades. Les jeunes feuilles se mangent fraîches. Les graines trempées donnent une lotion adoucissante pour la peau. Réduites en poudre avec de l'huile, elles sont utilisées en pommade pour les lèvres et en massage du cuir chevelu. L'infusion de graines est un tonique revitalisant qui soulage douleurs digestives ou menstruelles, abaisse la fièvre. En cataplasme, elle combat les infections de la peau. Le fenugrec augmente l'appétit et est utilisé en phytothérapie pour son activité régulatrice du pancréas endocrine.

• **REMARQUE** Les graines contiennent des précurseurs d'hormone employés dans des contraceptifs oraux, pour lutter contre la calvitie, ou comme aphrodisiaque et stimulant utérin.

la graine parfumée renferme vitamines, fer, minéraux •

• *les graines donnent un colorant jaune*

max. 60 cm

Habitat Prairies sèches, coteaux ; S. de l'Europe, Asie | Parties utilisées

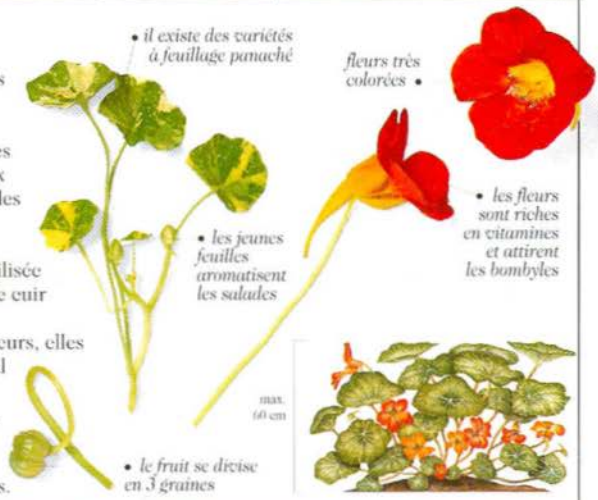
Famille TROPAEOLACÉES | Espèce *Tropaeolum majus*

GRANDE CAPUCINE

Annuelle grimpante ou naine. Feuilles à marge ondulée. Fleurs éperonnées donnant de grosses graines.

• **USAGES** Feuilles et fleurs fraîches donnent du piquant aux salades et aux plats cuisinés. Les boutons floraux et les fruits verts sont confits au vinaigre comme les câpres. La plante entière, rajeunissante et aphrodisiaque, est utilisée comme tonique pour les cheveux ou le cuir chevelu. Les graines contiennent un antiseptique ; avec les feuilles et les fleurs, elles luttent contre les bactéries de l'appareil respiratoire sans détruire la flore intestinale. L'infusion atténue rhumes, toux et infections génito-urinaires.

• **REMARQUE** *T. tuberosum* se cultive dans les Andes depuis 8 000 ans.



Habitat Sol pauvre, bien drainé, au soleil ; de la Colombie à la Bolivie | Parties utilisées

Famille SCROPHULARIACÉES | Espèce *Verbascum thapsus* | Nom local Molène, cierge de Notre-Dame

BOUILLON BLANC

Bisannuelle à rosette de feuilles laineuses et longue tige épaisse, laineuse et résineuse, couronnée de fleurs jaune d'or. Capsules à nombreuses graines.

• **USAGES** Les fleurs au parfum de miel aromatisent des liqueurs et donnent un mucilage adoucissant la peau. Les feuilles et les fleurs, expectorantes et adoucissantes, soulagent toux rauques et quintes, et entrent dans un tabac médicinal. La fumée des feuilles était utilisée par les Amérindiens pour ranimer les personnes inconscientes. Les fleurs réduisent les inflammations eczémateuses, aident à la cicatrisation. L'huile des graines soulage engelures ou gerçures. La racine est diurétique. La teinture de feuilles est préconisée en homéopathie contre migraine et douleurs d'oreille. Les feuilles laineuses permettent de conserver les figues et peuvent servir d'allume-feu ou de bandages.

les capsules broyées et les graines engourdissent les poissons •

les poils des feuilles sont parfois irritants ; il faut filtrer l'infusion •

Habitat Coteaux secs, graviers, bois clairs ; Europe, Asie | Parties utilisées

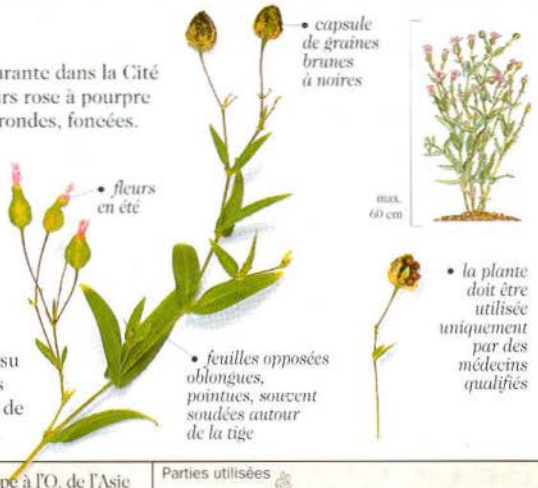
Famille CARYOPHYLLACÉES | Espèce *Vaccaria hispanica*

VACCAIRE

Annuelle à tiges dressées, fourchues, courante dans la Cité Interdite en Chine. Feuilles étroites. Fleurs rose à pourpre foncé, puis capsules libérant des graines rondes, foncées.

• **USAGES** Les graines stimulent la circulation et combattent abcès, ulcères de la peau ou tumeurs bénignes du sein. En décoction, elles calment douleurs ou inflammations poitrinaires. Elles régulent la menstruation et sont prescrites en Chine pour favoriser lactation et accouchement.

• **REMARQUE** Le fourrage stimule la production laitière (d'où son nom latin issu de *vacca*, vache), aussi la sème-t-on dans les prairies. Elle figure dans les mélanges de graines pour oiseaux, d'où son extension.



Habitat Sol bien drainé, au soleil ; de l'O. de l'Europe à l'O. de l'Asie | Parties utilisées

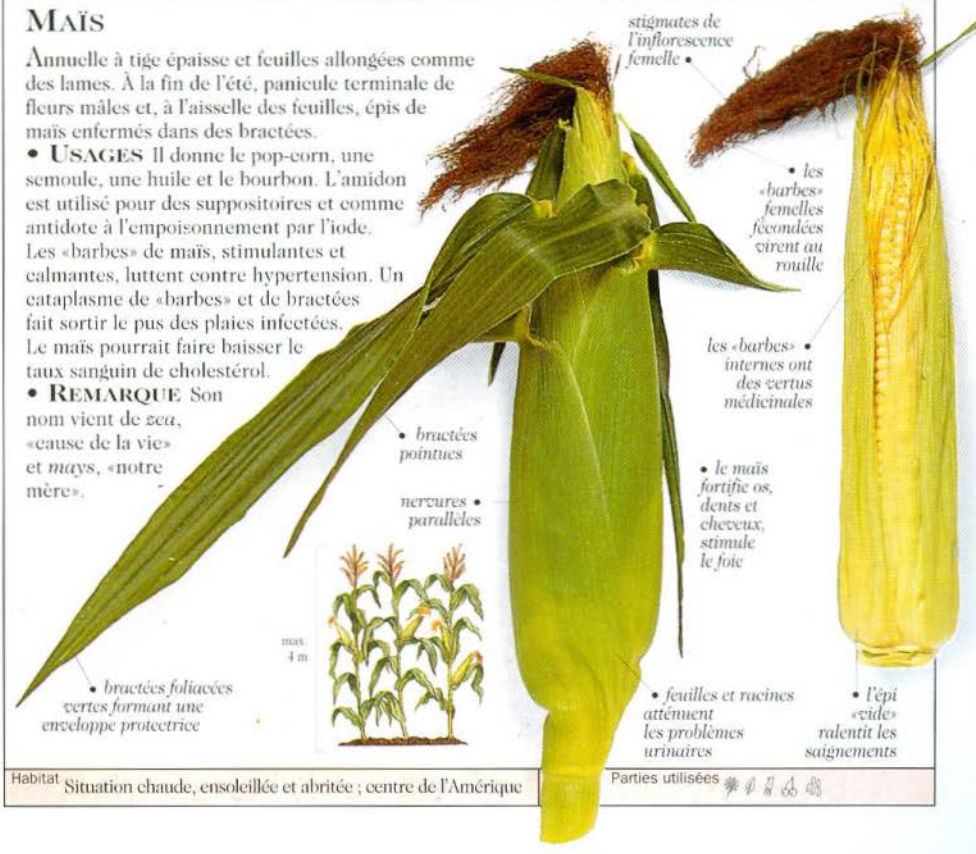
Famille POACÉES | Espèce *Zea mays* | Nom local Blé d'Inde

MAÏS

Annuelle à tige épaisse et feuilles allongées comme des lames. À la fin de l'été, panicule terminale de fleurs mâles et, à l'aisselle des feuilles, épis de maïs enfermés dans des bractées.

• **USAGES** Il donne le pop-corn, une semoule, une huile et le bourbon. L'amidon est utilisé pour des suppositoires et comme antidote à l'empoisonnement par l'iode. Les «barbes» de maïs, stimulantes et calmantes, luttent contre hypertension. Un cataplasme de «barbes» et de bractées fait sortir le pus des plaies infectées. Le maïs pourrait faire baisser le taux sanguin de cholestérol.

• **REMARQUE** Son nom vient de *zea*, «cause de la vie» et *mays*, «notre mère».



Habitat Situation chaude, ensoleillée et abritée ; centre de l'Amérique | Parties utilisées

PLANTES GRIMPANTES

Famille FABACÉES | Espèce *Abrus precatorius* | Nom local Liane réglisse

ABRUS

Liane à fleurs de pois mauves. Feuilles composées de folioles opposées, sans foliole terminale. Gousses aux graines brillantes, rouges ponctuées de noir.

• **USAGES** La plante est utilisée en médecine âyurveda. Elle renferme de la glycyrrhizine, comme la réglisse ; diurétique et aphrodisiaque, elle soulage les rhumatismes. Mâcher les feuilles calme toux et gorge irritée. Elles combattent asthme, problèmes intestinaux, maladies cardiaques ou saignements. En Asie, les graines sont vendues comme contraceptif.

• **REMARQUE** Les jolies graines sont très toxiques.

Habitat Zones montagneuses tropicales ; Inde | Parties utilisées

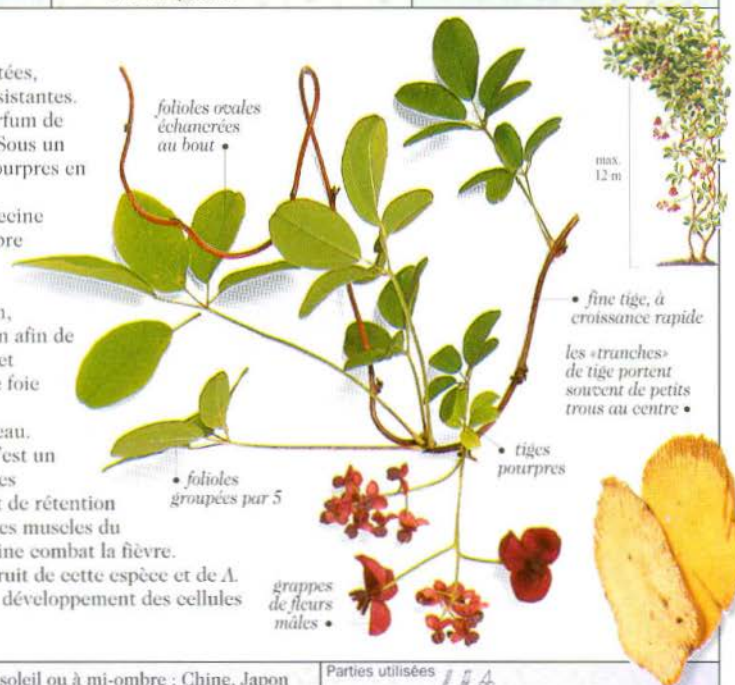
Famille LARDIZABALACÉES | Espèce *Akebia quinata*

AKÉBIE

Élégantes feuilles digitées, caduques ou semi-persistantes. Fleurs pourpres au parfum de vanille au printemps. Sous un climat chaud, fruits pourpres en forme de saucisse.

• **USAGES** En médecine chinoise, le fruit pourpre comestible est utilisé, avec la tige, pour stimuler lactation, menstruation, sudation afin de faire baisser la fièvre, et circulation. Il calme le foie et lutte contre les inflammations de la peau. Riche en potassium, c'est un diurétique utile pour les problèmes urinaires et de rétention de liquides. Il fortifie les muscles du transit digestif. La racine combat la fièvre.

• **REMARQUE** Le fruit de cette espèce et de *A. trifoliata* inhiberait le développement des cellules cancéreuses.



Habitat Sol bien drainé, au soleil ou à mi-ombre ; Chine, Japon | Parties utilisées

Famille MALPIGHIACÉES | Espèce *Banisteriopsis caapi* | Nom local Ayahuasca

BANISTERIOPSIS

Liane ligneuse tropicale à écorce brune, lisse. Feuilles ovales pointues, vert foncé à maturité. Inflorescence rose et gousse ailée.

• **USAGES** L'écorce tue les parasites et sert de remède «tous usages». Elle pourrait être efficace contre le paludisme. Des tribus sud-américaines l'utilisent comme hallucinogène rituel, pour délivrer l'âme. Selon l'âge et la préparation, il s'agit de vision spirituelle, divination, renforcement de la sexualité, communication avec les ancêtres, diagnostic médical ou télépathie. On en fait aussi un tabac et une boisson.

• **REMARQUE** Principal ingrédient du Santo Daime, sacrement d'un mouvement religieux brésilien, le banisteriopsis est pris avec des feuilles de *Psychotria viridis* pour prolonger l'intensité de l'expérience. Sa réputation de favoriser la créativité l'a rendu populaire parmi les artistes brésiliens.

nervures marquées

feuilles terminales opposées

feuilles vert foncé à maturité

tige brune lisse

max. 30 m

Habitat Forêt tropicale ; Amérique du S.

Parties utilisées

Famille RENONCULACÉES | Espèce *Clematis vitalba* | Nom local Viorne, herbe-aux-gueux

CLÉMATITE VIGNE-BLANCHE

Plante semi-ligneuse à feuilles caduques composées de folioles ovales. Panicules parfumées de fleurs blanc verdâtre en été suivies de touffes de fruits plumeux.

• **USAGES** On mangeait les jeunes pousses bouillies et les feuilles analgésiques étaient données comme diurétique. Mais la plante est toxique par voie interne et peut causer des inflammations par voie externe. Les feuilles entrent dans des pommades antalgiques, sans danger, et sont utilisées en homéopathie pour soigner ampoules, écorchures ou inflammations. Dans les remèdes floraux de Bach, elles luttent contre apathie et distraction.

• **REMARQUE** En médecine chinoise, les racines de *C. chinensis* sont préconisées contre rhumatismes, lumbago, et menstruation irrégulière.

3 à 5 folioles légèrement dentées

max. 30 m

groupes de fruits à aigrettes plumeuses

sépales oblongs

bouton floral

foliole arquée

Habitat Haies, bois ; Europe, N. de l'Iran, Afghanistan

Parties utilisées

Famille CAMPANULACÉES | Espèce *Codonopsis pilosula*

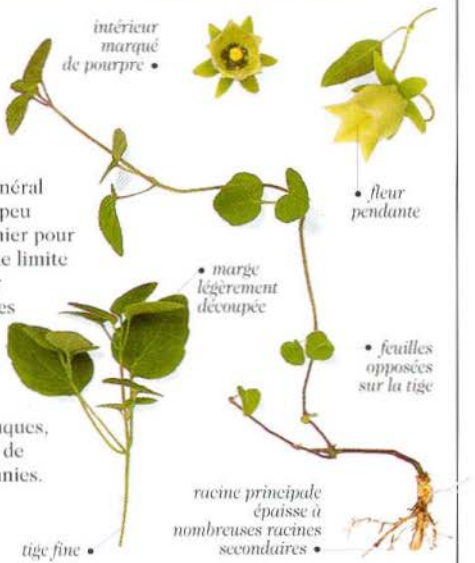
CODONOPSIS

Herbe vivace volubile à racines tubéreuses. Feuilles ovales ou en cœur, à odeur caractéristique lorsqu'on les froisse. Fleurs solitaires en clochettes vert pâle tachées de pourpre, sur de longs pédoncules.

• **USAGES** Les racines constituent un tonique général utilisé pour prévenir la gonorrhée, et un succédané peu coûteux du ginseng, réputé plus efficace que ce dernier pour réduire le taux d'adrénaline, donc le stress. La plante limite les effets secondaires des médicaments toxiques par augmentation de la numération sanguine des globules blancs et rouges, et serait bénéfique dans les cas de sida, de radiothérapie ou de chimiothérapie.

Elle est proposée contre cancer du sein, asthme, diabète, palpitations cardiaques, perte d'appétit ou de mémoire et insomnies.

max. 1,50 m



Habitat Sol fertile, fourrés, collines rocailleuses ; N. de la Chine | Parties utilisées

Famille DIOSCORÉACÉES | Espèce *Dioscorea villosa* | Nom local Yam

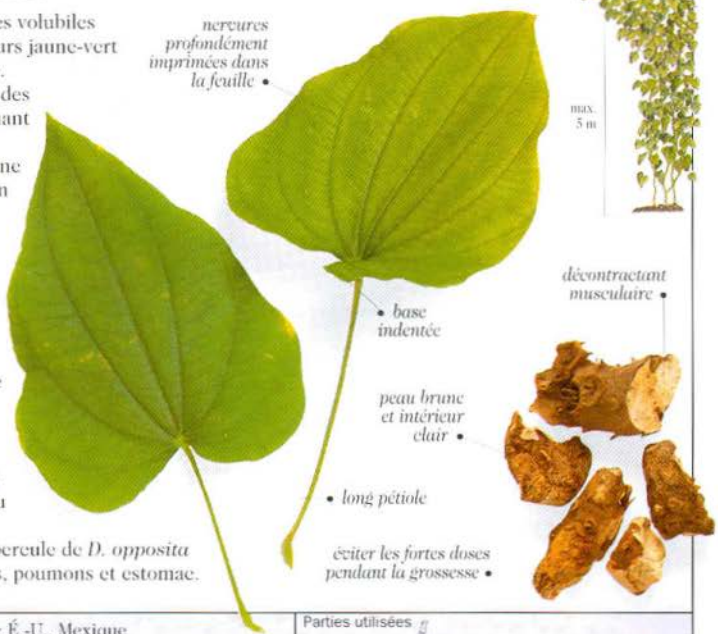
IGNAME SAUVAGE

Rhizomes tubéreux. Tiges volubiles aux feuilles en cœur. Fleurs jaune-vert suivies de capsules ailées.

• **USAGES** C'est l'une des espèces du genre renfermant de la diosgénine, un précurseur de progestérone utilisé dans la préparation de contraceptifs. On en extrait stéroïdes et cortisone, des composants anti-inflammatoires pour combattre les rhumatismes et des crèmes à l'hydrocortisone contre l'eczéma. Le tubercule soulage douleurs de l'accouchement, coliques et crampes des jambes ou liées à la menstruation.

• **REMARQUE** Le tubercule de *D. opposita* est un tonique pour reins, poumons et estomac.

max. 5 m



Habitat Bois humides, marais ; É.-U., Mexique | Parties utilisées

Famille ARALIACÉES | Espèce *Hedera helix* | Nom local Herbe de saint Jean

LIERRE COMMUN

Feuillage persistant. Jeunes feuilles lobées. Fleurs vertes en automne puis baies noires. Racines aériennes sécrétant une substance collante.

• **USAGES** C'est une herbe très ancienne dont les Grecs pensaient qu'elle soignait les intoxications. Ses feuilles toxiques sont utilisées en cataplasme pour soulager névralgies, rhumatismes et sciatique, en teinture contre maux de dent et coqueluche. Elles atténuent la fièvre, sont vermifuges et, en compresses, pourraient réduire les dépôts de cellulite. Elles contiennent des saponines et, en solution, foncent les cheveux, ravivent soie ou taffetas noirs.

Habitat Sol riche, à l'ombre ou au soleil ; Europe | Parties utilisées

Famille CANNABACÉES | Espèce *Humulus lupulus*

HOUBLON

Plante herbacée volubile à grandes feuilles dentées. Fleurs au parfum de bière caractéristique.

• **USAGES** Les jeunes pousses se mangent en légume, les feuilles blanchies dans la soupe, mais le houblon est surtout cultivé pour la fabrication de bière : les inflorescences femelles, les strobiles, la parfument, la clarifient et la conservent. Les brasseurs du Moyen Âge n'aimaient guère utiliser le houblon, pensant qu'il causait «mélancolie et tourment». De fait, il vaut mieux l'éviter dans les états dépressifs. L'infusion de cônes est un tonique nerveux, un sédatif doux et un décontractant musculaire. Le houblon est prescrit en phytothérapie pour stimuler la prolactine. L'huile essentielle est utilisée dans parfums et lotions.

• **REMARQUE** Peut causer des allergies cutanées.

Habitat Haies, taillis ; O. de l'Asie, Amérique du N. | Parties utilisées

Famille CONVOLVULACÉES	Espèce *Ipomoea hederacea*	Nom local Étoile du matin

IPOMÉE

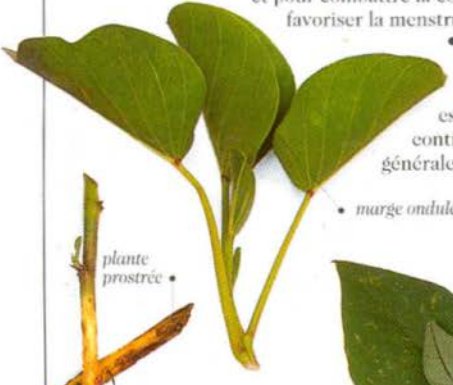
Annuelle généralement pubescente portant des feuilles à 3-5 lobes, longuement pétiolées, et des fleurs en trompette. Aussi appelée liseron de Michaux.

• **USAGES** Toute la plante (et surtout les racines) est purgative. Les graines mûres, sèches, sont hallucinogènes et toxiques. On les utilise en Asie comme vermifuge, comme diurétique et pour combattre la constipation ou favoriser la menstruation.

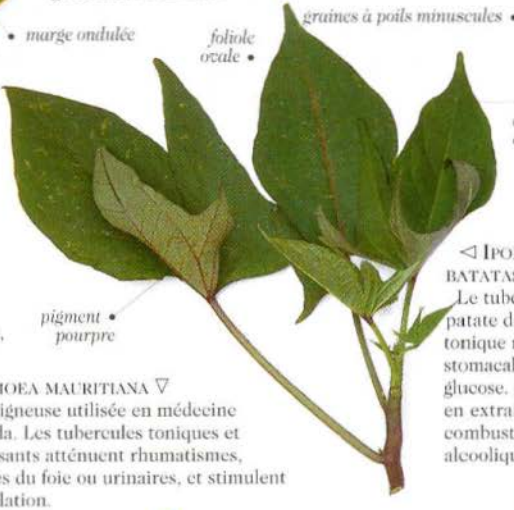
• **REMARQUE** L'épinard d'eau (*I. aquatica*) est préconisé contre les états de faiblesse générale, et la toux.

◁ △ IPOMOEA HEDERACEA

IPOMOEA TRICOLOR ▽
Ses graines hallucinogènes étaient consommées par les Aztèques lors de cérémonies rituelles.

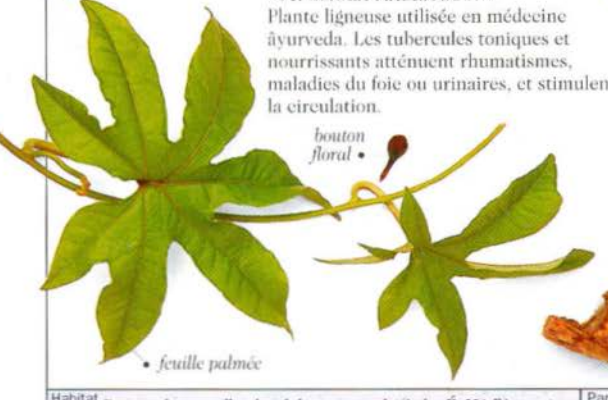


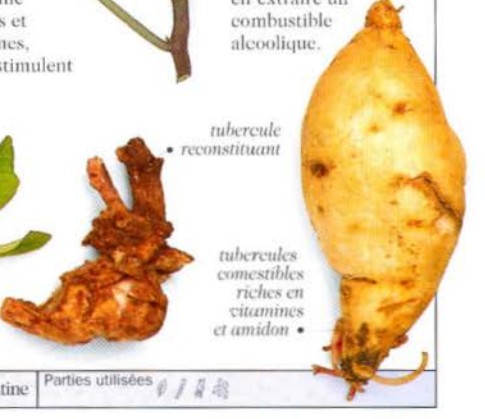
◁ △ IPOMOEA ASARIFOLIA
En médecine âyurveda, lutte contre l'asthénie. En cataplasme, élimine les toxines.



◁ IPOMOEA BATATAS ▽
Le tubercule de la patate douce est un tonique rénal et stomacal. Il donne du glucose. On peut en extraire un combustible alcoolique.

◁ IPOMOEA MAURITIANA ▽
Plante ligneuse utilisée en médecine âyurveda. Les tubercules toniques et nourrissants atténuent rhumatismes, maladies du foie ou urinaires, et stimulent la circulation.





Habitat Prairies, broussailles, bord des routes ; du S. des É.-U à l'Argentine	Parties utilisées

Famille OLÉACÉES | Espèce *Jasminum sambac*

JASMIN ARABE

Feuillage persistant lustré. Succession presque ininterrompue de fleurs blanches parfumées.

• **USAGES** En Asie, les fleurs parfument desserts et thé au jasmin. En Thaïlande, les guirlandes de jasmin symbolisent le respect bouddhiste dans les cérémonies traditionnelles. En Inde, le jasmin jaune ou jasmin d'Italie est offert à Shiva et Ganesh. En Asie du Sud-Est, l'infusion de fleurs sert de lotion oculaire, les feuilles et les racines calment fièvres et brûlures.

• **REMARQUE** Le jasmin officinal donne une huile essentielle pour la relaxation et contre la dépression, très utilisée en parfumerie. Il est bénéfique aux peaux sèches ou fragiles et soulage la fatigue.

• *fleurs en bouquets*

max. 2 m

◁ △ JASMINUM SAMBAC

les fleurs se succèdent de l'été au début de l'automne •

• *fleurs jaunes en été*

• *folioles pointues à ovales*

• *jusqu'à 7 folioles*

△ JASMINUM HUMILE
Les feuilles du jasmin d'Italie combattent les problèmes de sinus et les rhumes.

• *bouton floral*

JASMINUM OFFICINALE ▷
Arbuste à feuilles caduques et fleurs blanches très parfumées en été.

Habitat Tropiques ; Inde, S.-E. de l'Asie | Parties utilisées

Famille CAPRIFOLIACÉES | Espèce *Lonicera japonica* | Nom local Lonicère sarmenteux

CHÈVREFEUILLE DU JAPON

Feuilles persistantes ou semi-persistantes, pubescentes. Fleurs parfumées du printemps à l'été, blanches puis jaunes, suivies de baies noires toxiques.

• **USAGES** Les fleurs et tiges de cette plante rafraîchissante entrent dans les boissons estivales en Chine. Elles sont proposées contre la diarrhée, comme diurétique, et pour abaisser la fièvre. Le chèvrefeuille modifie le taux de sucre sanguin et ses propriétés antibactériennes et antivirales sont utilisées pour combattre grippe, toux, laryngite, furoncles, glandes lymphatiques enflées ou intoxications alimentaires.

max. 4 m

boutons floraux séchés •

• *fleurs parfumées*

• *feuille ovale-elliptique*

Habitat Au soleil ou à mi-ombre ; Japon, Corée, Chine | Parties utilisées

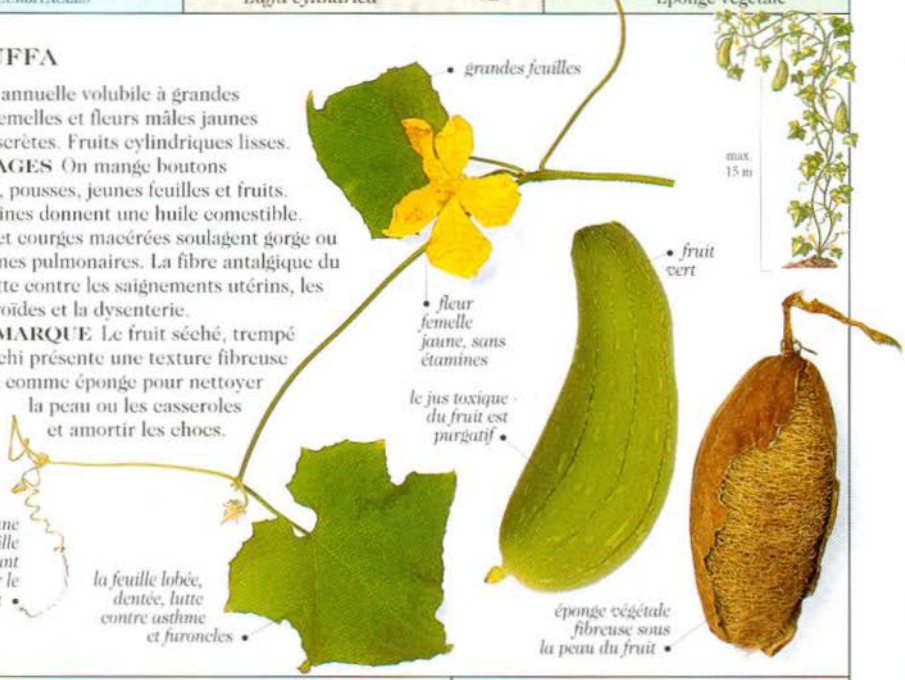
Famille Cucurbitacées | Espèce *Luffa cylindrica* | Nom local Éponge végétale

Louffa

Plante annuelle volubile à grandes fleurs femelles et fleurs mâles jaunes plus discrètes. Fruits cylindriques lisses.

• **Usages** On mange boutons floraux, pousses, jeunes feuilles et fruits. Les graines donnent une huile comestible. Fleurs et courges macérées soulagent gorge ou problèmes pulmonaires. La fibre antalgique du fruit lutte contre les saignements utérins, les hémorroïdes et la dysenterie.

• **Remarque** Le fruit séché, trempé et blanchi présente une texture fibreuse utilisée comme éponge pour nettoyer la peau ou les casseroles et amortir les chocs.



Habitat Régions tropicales et subtropicales ; Asie, Afrique | Parties utilisées

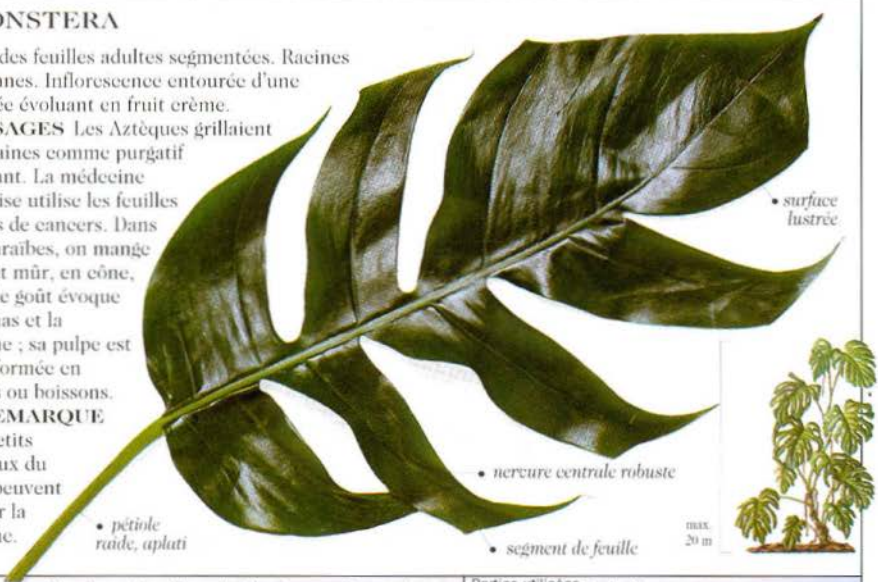
Famille Aracées | Espèce *Monstera deliciosa* | Nom local Ceriman

Monstera

Grandes feuilles adultes segmentées. Racines aériennes. Inflorescence entourée d'une bractée évoluant en fruit crème.

• **Usages** Les Aztèques grillaient les graines comme purgatif puissant. La médecine chinoise utilise les feuilles en cas de cancers. Dans les Caraïbes, on mange le fruit mûr, en cône, dont le goût évoque l'ananas et la banane ; sa pulpe est transformée en glaces ou boissons.

• **Remarque** Les petits cristaux du fruit peuvent piquer la bouche.



Habitat Forêts chaudes et humides ; du Mexique au Panamá | Parties utilisées

Famille PIPERACÉES	Espèce *Piper nigrum*	Nom local Poivre noir

POIVRIER

Liane vivace à tiges robustes. Épis floraux blancs. Fruits verts à rouge foncé.

• **USAGES** Les poivres vert, noir et blanc sont préparés à partir des baies, cueillies à différents stades de maturité et traitées différemment. Cette épice universelle avait une forte valeur marchande lors des premiers voyages commerciaux. Elle contient un alcaloïde bactéricide, la pipérine, qui stimule la formation de salive et de sucs gastriques, et facilite ainsi la digestion. Le fruit diurétique combat flatulence, coliques, rhumatismes, maux de tête ou diarrhée.

• **REMARQUE** L'huile essentielle donne aux préparations alimentaires un arôme poivré, sans piquant. En huile de massage, elle est stimulante et tonique.

• *feuilles alternes à nervures parallèles*

max. 4 m

◁ ▽ △ PIPER NIGRUM

fruit non mûr •

fruit vert séché en grains de poivre noirs •

poivre noir moulu •

◁ PIPER LONGUM
Le poivre long est cueilli vert et séché. Plus doux que le poivre noir, il sert en cuisine asiatique. La racine est expectorante.

• *fruits en épi dense*

extrémité effilée •

PIPER SARMENTOSUM ▷
Les jeunes feuilles sont consommées crues ou blanchies. Les racines, feuilles et fruits ont des vertus médicinales.

les fruits rouges macérés, débarrassés de leur peau et séchés, donnent le poivre blanc •

poivre blanc moulu •

feuilles ovales •

• *surface luisante*

PIPER BETLE ▽
Les feuilles sont mastiquées, comme les noix de bétel, pour leurs vertus stimulantes. Avec l'huile essentielle qui en est extraite, elles sont utilisées en médecine âyurveda.

• *fruit pédonculé*

feuille lisse •

◁ △ PIPER CUBEBA
Poivre à queue : arbuste grimpant. Le fruit, à saveur d'épices, est utilisé dans la cuisine asiatique et en cas de dysenterie amibienne ou de problèmes pulmonaires.

• *feuille en cœur, aromatique*

Habitat Sols alluviaux riches, à l'ombre ; S. de l'Inde, Sri Lanka	Parties utilisées 🍃 🌶

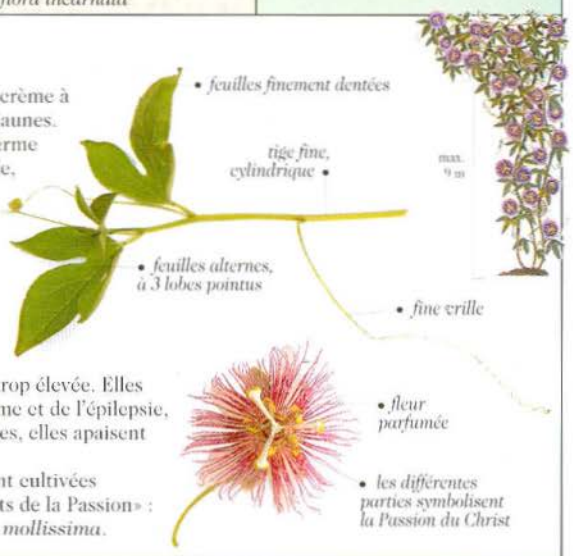
Famille PASSIFLORACÉES | Espèce *Passiflora incarnata*

PASSIFLORE SAUVAGE

Liane herbacée à longues vrilles, fleurs crème à lavande à longs filaments violets, fruits jaunes.

• **USAGES** Le fruit ovale juteux renferme une pulpe blanche, parfumée, comestible, transformée en glaces et boissons rafraîchissantes. Les Amérindiens utilisaient la plante entière pour soulager yeux gonflés ou irrités et la racine comme tonique général. Les feuilles donnent un sédatif qui ne crée ni accoutumance ni état dépressif, précieux pour l'insomnie et l'anxiété, qui limite rythme cardiaque et tension trop élevée. Elles soulagent les spasmes nerveux de l'asthme et de l'épilepsie, les irritations intestinales ; en compresses, elles apaisent brûlures et irritations de la peau.

• **REMARQUE** Certaines espèces sont cultivées pour leurs fruits, les grenadilles ou «fruits de la Passion» : *P. ligularis*, *P. edulis*, *P. laurifolia* et *P. mollissima*.



Habitat Sol modérément fertile, au soleil ou à mi-ombre ; E. des É.-U. | Parties utilisées

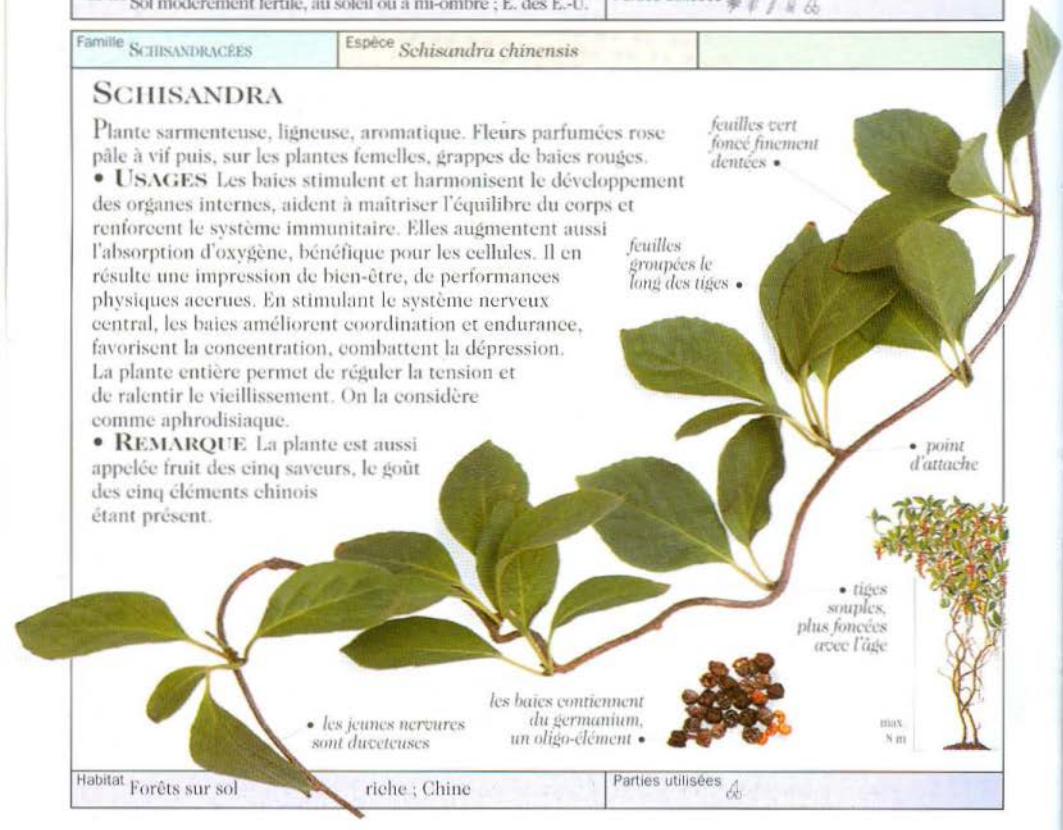
Famille SCHISANDRACÉES | Espèce *Schisandra chinensis*

SCHISANDRA

Plante sarmenteuse, ligneuse, aromatique. Fleurs parfumées rose pâle à vif puis, sur les plantes femelles, grappes de baies rouges.

• **USAGES** Les baies stimulent et harmonisent le développement des organes internes, aident à maîtriser l'équilibre du corps et renforcent le système immunitaire. Elles augmentent aussi l'absorption d'oxygène, bénéfique pour les cellules. Il en résulte une impression de bien-être, de performances physiques accrues. En stimulant le système nerveux central, les baies améliorent coordination et endurance, favorisent la concentration, combattent la dépression. La plante entière permet de réguler la tension et de ralentir le vieillissement. On la considère comme aphrodisiaque.

• **REMARQUE** La plante est aussi appelée fruit des cinq saveurs, le goût des cinq éléments chinois étant présent.



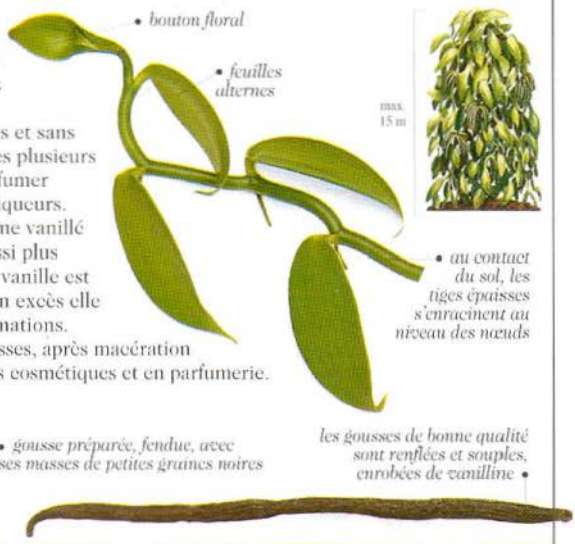
Habitat Forêts sur sol riche ; Chine | Parties utilisées

Famille ORCHIDACÉES | Espèce *Vanilla planifolia*

VANILLE

Orchidée charnue portant au printemps des fleurs cireuses pâles, parfumées, puis des gousses pendantes.

• **USAGES** Les gousses, cueillies vertes et sans parfum, sont mises à fermenter et séchées plusieurs fois. Elles sont très appréciées pour parfumer crèmes, sauces, glaces, confiserie ou liqueurs. L'industrie alimentaire utilise un arôme vanillé synthétique, moins coûteux mais aussi plus grossier, laissant un arrière-goût. La vanille est digestive et stimulante, mais prise en excès elle peut entraîner irritations ou inflammations. L'essence de qualité extraite des gousses, après macération dans l'alcool, sert en cuisine, dans les cosmétiques et en parfumerie.



Habitat Régions chaudes et humides, à l'ombre ; Antilles, Am. du S. | Parties utilisées

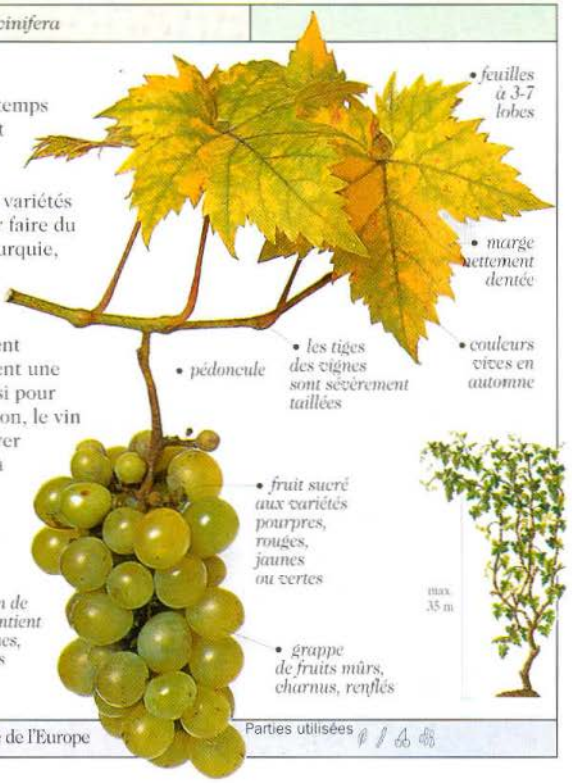
Famille VITACÉES | Espèce *Vitis vinifera*

VIGNE

Feuilles lobées, vrilles. De la fin du printemps au début de l'été, panicules de fleurs vert pâle insignifiantes, puis «grappes» de fruits sucrés, verts ou pourpre foncé.

• **USAGES** Les fruits des nombreuses variétés sont consommés frais, secs, pressés pour faire du jus ou fermentés pour faire du vin. En Turquie, le jus de raisin entre dans une friandise très appréciée. Les résidus du pressage sont transformés en crème de tartre. Les feuilles de vigne enveloppent des aliments. Les graines pressées donnent une huile de cuisine légère, qu'on utilise aussi pour des massages. Consommé avec modération, le vin est tonique ; il est précieux pour conserver les vertus de plantes médicinales mises à macérer. Le fruit est énergétique pour les convalescents et entre dans certains régimes visant à purifier le sang. La sève donne un collyre.

• **REMARQUE** La mastication des graines stimulerait une activité anticancérigène.



Habitat Sol profond, frais, bien drainé ; S. et centre de l'Europe | Parties utilisées

AUTRES VÉGÉTAUX

Famille PTÉRIDACÉES | Espèce *Adiantum capillus-veneris* | Nom local Cheveux-de-Vénus

CAPILLAIRE

Fougère élégante à port évasé. Frondes arquées à pétioles sombres. Folioles lobées, en éventail.

• **USAGES** L'infusion de frondes soulage asthme, gorge irritée et catarrhe pulmonaire. Avec *A. caudatum*, le capillaire entre dans un sirop pour la toux, célèbre au XIX[e] siècle. Désintoxiquantes, les frondes peuvent combattre l'alcoolisme. Les indiens Navajo administraient une lotion de frondes sur les morsures de serpents, comme vermifuge et pour faire baisser la fièvre.

• **REMARQUE** Les Indiens du Canada utilisaient les propriétés expectorantes de *A. pedatum* et les tiges pour une lotion capillaire.

max. 70 cm

ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS

◁ ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS

folioles en éventail •

folioles dentées •

ADIANTUM CAUDATUM ▷
Capillaire à grandes frondes.

Habitat Forêts, bord des ruisseaux, rochers ; très répandue | Parties utilisées

Famille AMANITACÉES | Espèce *Amanita muscaria* | Nom local Fausse oronge

AMANITE TUE-MOUCHES

Ce champignon spectaculaire développe un corps fructifère en automne. Pied portant les restes de la volve en anneau. Chapeau rouge orné de verrues blanches.

• **USAGES** Ce champignon vénéneux provoque des intoxications avec de violents troubles gastriques et nerveux (hallucinations). Il est peut-être le plus ancien hallucinogène et serait le légendaire *soma* indien. En Sibérie les chamans l'utilisaient dans leurs recherches visionnaires et leurs rituels de guérison. En homéopathie, il lutte contre gale et problèmes neurologiques. Dilué dans du lait, il sert de tue-mouches.

• **REMARQUE** Les chamans de Laponie le consomment pour rechercher l'illumination.

• *chapeau âgé, aplati, rouge ou orangé*

verrues • *claires*

• *lamelles blanches ou jaunes*

corps fructifère, d'abord blanc-crème •

• *base renflée du pied*

max. 25 cm

Habitat Bois clairs de bouleaux ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées Corps fructifère

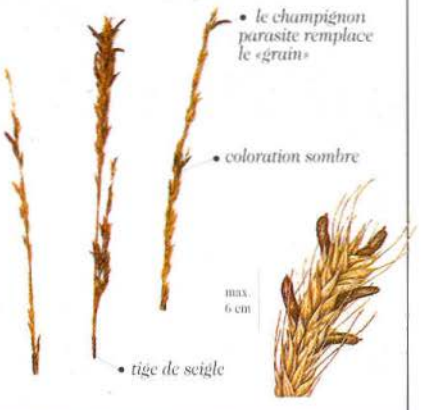
Famille CLAVICIPITACÉES | Espèce *Claviceps purpurea*

ERGOT

Champignon parasite formant un sclérote persistant à croûte violette et odeur désagréable.

• **USAGES** Présent sur le seigle et d'autres céréales, l'ergot est donné depuis le Moyen Âge pour stimuler les contractions de l'accouchement. C'est un vasoconstricteur qui soulage les migraines et il entre dans des médicaments psychiatriques. Le LSD a d'abord été isolé à partir de l'ergot.

• **REMARQUE** Il était sans doute utilisé dans les rites des Éleusinies de l'Antiquité grecque. Au Moyen Âge, la farine de seigle infecté par l'ergot a causé des empoisonnements massifs avec des symptômes épileptiques ou gangreneux. Les premières manifestations étaient appelées feu de Saint-Antoine.



Habitat Parasite sur céréales et graminées ; cosmopolite | Parties utilisées Corps fructifère

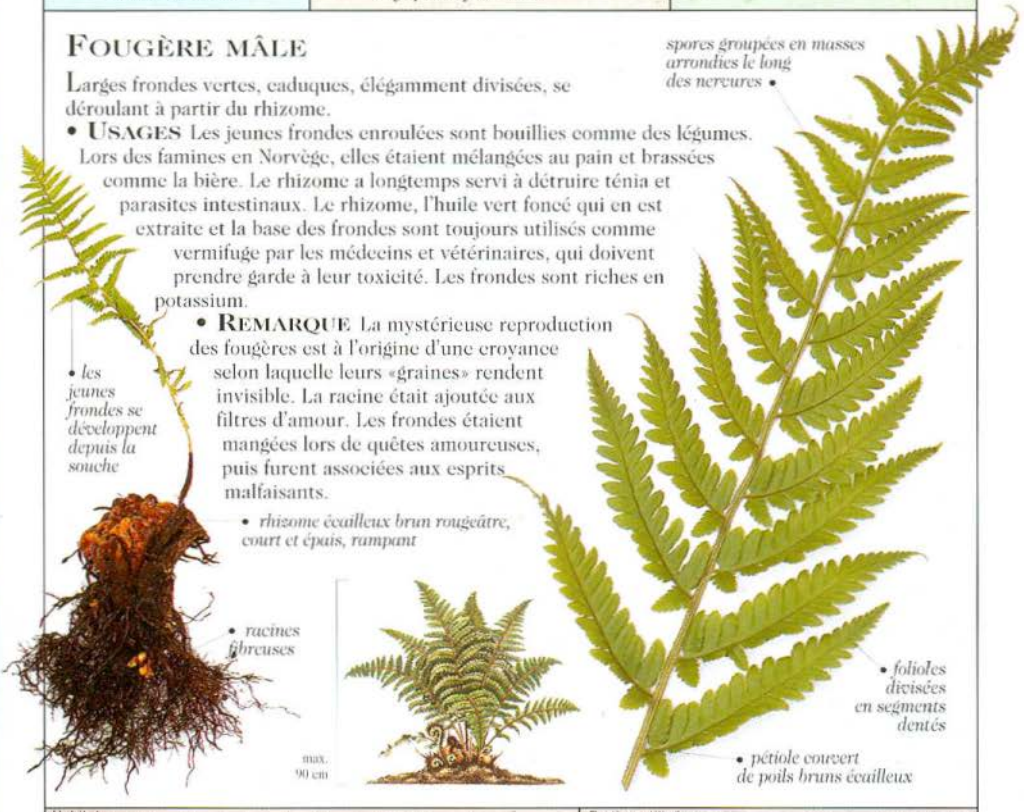
Famille DRYOPTÉRIDACÉES | Espèce *Dryopteris filix-mas*

FOUGÈRE MÂLE

Larges frondes vertes, caduques, élégamment divisées, se déroulant à partir du rhizome.

• **USAGES** Les jeunes frondes enroulées sont bouillies comme des légumes. Lors des famines en Norvège, elles étaient mélangées au pain et brassées comme la bière. Le rhizome a longtemps servi à détruire ténia et parasites intestinaux. Le rhizome, l'huile vert foncé qui en est extraite et la base des frondes sont toujours utilisés comme vermifuge par les médecins et vétérinaires, qui doivent prendre garde à leur toxicité. Les frondes sont riches en potassium.

• **REMARQUE** La mystérieuse reproduction des fougères est à l'origine d'une croyance selon laquelle leurs «graines» rendent invisible. La racine était ajoutée aux filtres d'amour. Les frondes étaient mangées lors de quêtes amoureuses, puis furent associées aux esprits malfaisants.



Habitat Bois humides, haies ; Amérique du N., Eurasie | Parties utilisées

Famille ÉQUISÉTACÉES | Espèce *Equisetum arvense* | Nom local Queue-de-cheval

PRÊLE

Plante primitive, très ancienne, sans fleurs ni feuilles. Tiges fertiles brunes, terminées par des cônes dressés portant les spores et tiges stériles vertes.

• **USAGES** On mange les jeunes cônes bouillis ou, au Japon, confits au vinaigre. Les tiges, astringentes et diurétiques, peuvent ralentir les saignements et combattent désordres génito-urinaires ou énurésie. Homéostatiques, elles équilibrent les processus physiologiques du corps. Les minéraux et sels de la prêle enrichissent le sang, fortifient cheveux et ongles. La teneur en silice stimule la croissance, la robustesse et l'élasticité des tissus conjonctifs, combat arthrite, ulcères ou eczéma.

• **REMARQUE** La prêle donne un colorant jaune.

Habitat Haies, friches ; Eurasie, Amérique du N. | Parties utilisées

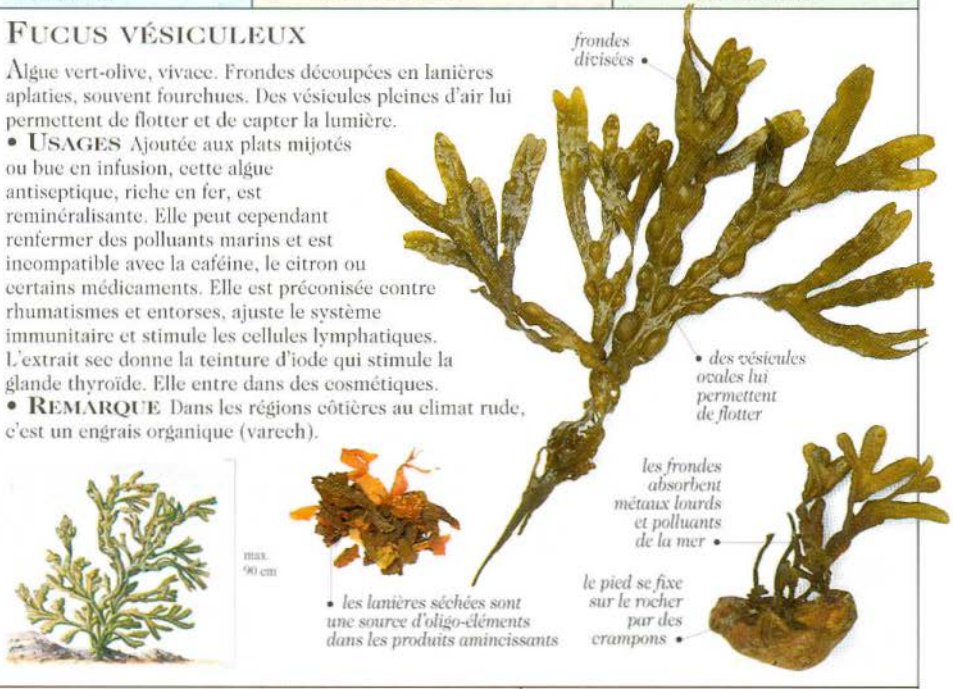
Famille FUCACÉES | Espèce *Fucus vesiculosus* | Nom local Raisin de mer

FUCUS VÉSICULEUX

Algue vert-olive, vivace. Frondes découpées en lanières aplaties, souvent fourchues. Des vésicules pleines d'air lui permettent de flotter et de capter la lumière.

• **USAGES** Ajoutée aux plats mijotés ou bue en infusion, cette algue antiseptique, riche en fer, est reminéralisante. Elle peut cependant renfermer des polluants marins et est incompatible avec la caféine, le citron ou certains médicaments. Elle est préconisée contre rhumatismes et entorses, ajuste le système immunitaire et stimule les cellules lymphatiques. L'extrait sec donne la teinture d'iode qui stimule la glande thyroïde. Elle entre dans des cosmétiques.

• **REMARQUE** Dans les régions côtières au climat rude, c'est un engrais organique (varech).



Habitat Rochers de l'étage médiolittoral ; Europe, Atlantique N. | Parties utilisées Frondes

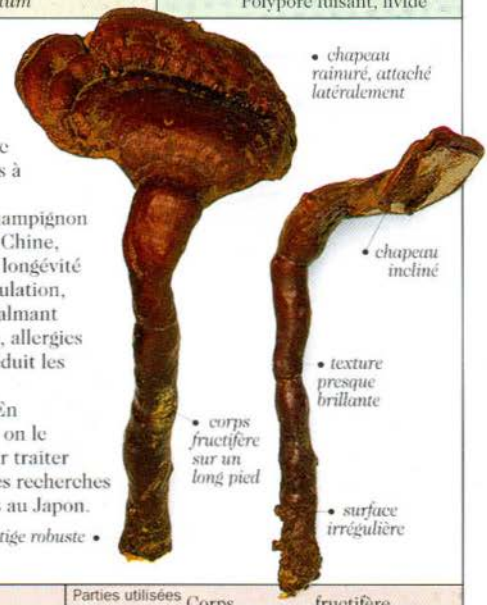
Famille GANODERMATACÉES | Espèce *Ganoderma lucidum* | Nom local Polypore luisant, lividé

GANODERMA

Champignon au corps fructifère brun châtaigne, brillant. Long pied. Chapeau à croûte dure, réniforme ou en éventail, attaché latéralement, avec des rainures concentriques et des pores blanchâtres à brunâtres par où sont expulsées les spores rouille.

• **USAGES** «Élixir de vie» taoïste, légendaire «champignon de l'immortalité» autrefois réservé à l'Empereur de Chine, le ganoderma a toujours été associé aux notions de longévité et d'énergie spirituelle. On dit qu'il améliore la circulation, réduit l'effort cardiaque et fait baisser la tension. Calmant et antalgique, il soulage arthrite, bronchite, asthme, allergies ou insomnies, stimule le système immunitaire et réduit les radicaux libres responsables du vieillissement.

• **REMARQUE** En médecine chinoise, on le prescrit parfois pour traiter certains cancers. Des recherches sont en cours au Japon.



Habitat Souches ou racines de feuillus ; Europe, Chine | Parties utilisées Corps fructifère

Famille LYCOPERDACÉES | Espèce *Langermannia gigantea* | Nom local Tête de mort

VESSE-DE-LOUP GÉANTE

Champignon se présentant comme un ballon blanc, à la fin de l'été. L'enveloppe brunit et se craquelle pour libérer les spores.

• **USAGES** Les jeunes corps fructifères se conservent plusieurs jours après la récolte ; ils sont bouillis, sautés ou cuits au four. À maturité, la chair diminue les saignements ; les Indiens Pieds-Noirs l'utilisaient sur les plaies, les hémorragies, ou pour calmer les bébés en frottant les spores sur leurs joues. En Chine, les spores sont administrées avec du miel pour calmer les gorges irritées.

Habitat Prairies, lisière de bois ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées Corps fructifère

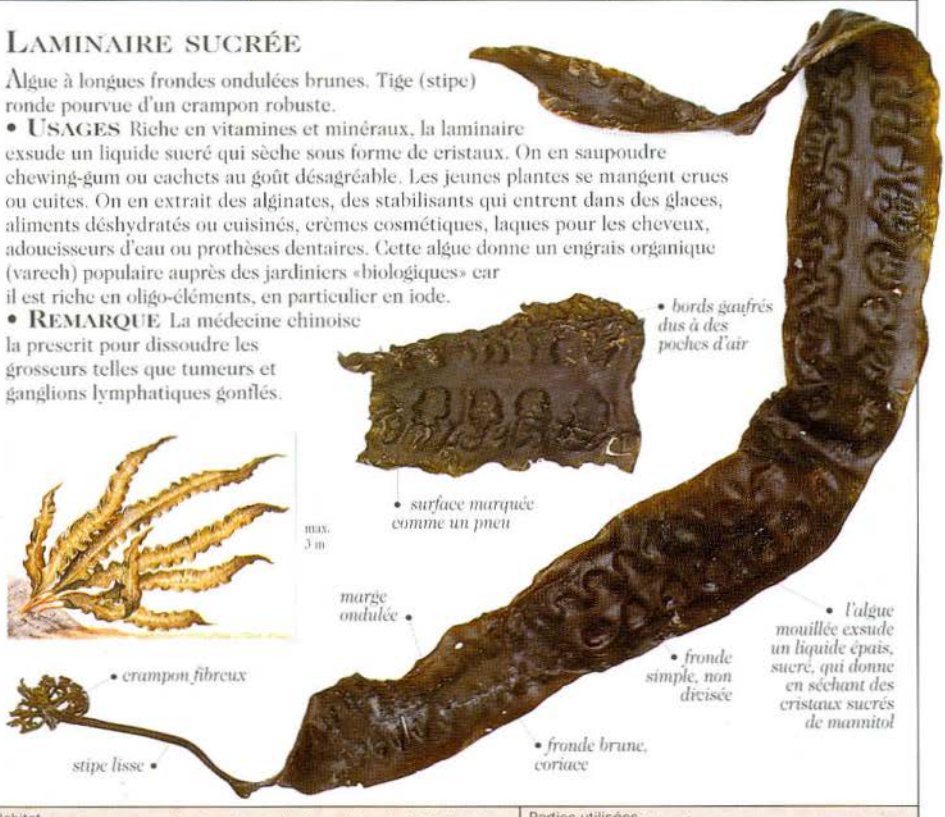
Famille LAMINARIACÉES | Espèce *Laminaria saccharina*

LAMINAIRE SUCRÉE

Algue à longues frondes ondulées brunes. Tige (stipe) ronde pourvue d'un crampon robuste.

• **USAGES** Riche en vitamines et minéraux, la laminaire exsude un liquide sucré qui sèche sous forme de cristaux. On en saupoudre chewing-gum ou cachets au goût désagréable. Les jeunes plantes se mangent crues ou cuites. On en extrait des alginates, des stabilisants qui entrent dans des glaces, aliments déshydratés ou cuisinés, crèmes cosmétiques, laques pour les cheveux, adoucisseurs d'eau ou prothèses dentaires. Cette algue donne un engrais organique (varech) populaire auprès des jardiniers «biologiques» car il est riche en oligo-éléments, en particulier en iode.

• **REMARQUE** La médecine chinoise la prescrit pour dissoudre les grosseurs telles que tumeurs et ganglions lymphatiques gonflés.



Habitat Eau de mer jusqu'à 20 m de profondeur ; Mer du N., Atlantique | Parties utilisées Frondes

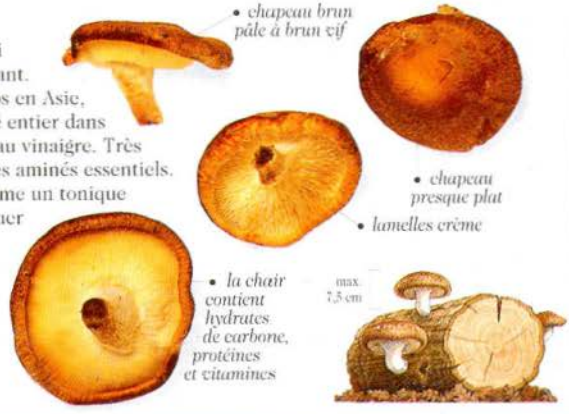
Famille TRICHLOMATACÉES | Espèce *Lentinula edodes* | Nom local Shiitake

LENTIN DU CHÊNE

Saprophyte brun à chapeau aplati, qui devient craquelé et moucheté en séchant.

• **USAGES** Cultivé depuis longtemps en Asie, ce lentin est émincé et sauté ou ajouté entier dans les soupes, mis en conserve ou confit au vinaigre. Très nutritif, il contient de nombreux acides aminés essentiels. En Chine et au Japon, on l'utilise comme un tonique revitalisant. Il est proposé pour diminuer la tension et le cholestérol, pour combattre anémie, diabète et cancer, pour stimuler l'énergie sexuelle.

• **REMARQUE** Une substance extraite de ce champignon, la lentinane, semble contrer des substances cancérigènes.



Habitat Troncs d'arbres feuillus ; Chine, Japon | Parties utilisées Chapeau

Famille CACTACÉES | Espèce *Lophophora williamsii*

PEYOTE

Petit cactus formant des touffes. Racine pivotante. Tige sphérique non épineuse. Fleurs roses ou blanches.

• **USAGES** Depuis 3 000 ans, ces cactus séchés donnent une boisson ou une nourriture hallucinogènes utilisées au Mexique lors de cérémonies rituelles, pour des prophéties, et la plante est considérée comme une panacée pour les maux physiques et émotionnels. Elle contient des alcaloïdes responsables d'hallucinations dont la phase la plus spectaculaire est due à la mescaline. En application, elle apaise les articulations douloureuses.

• **REMARQUE** Son usage fait partie du cérémonial religieux des Indiens d'Amérique.

cactus gris-vert à croissance lente, tige côtelée portant des touffes de poils •

Habitat Déserts ; N. du Mexique, S. du Texas | Parties utilisées /

Famille LYCOPODIACÉES | Espèce *Lycopodium clavatum*

LYCOPODE

Espèce toxique, persistante, évoquant une mousse avec ses tiges rampantes aux rameaux dressés dont les cônes libèrent des spores à maturité.

• **USAGES** Les spores étaient autrefois utilisées pour les problèmes gastriques et urinaires, comme sédatif antispasmodique, pour enrober les cachets. Les Indiens Pieds-Noirs connaissaient leurs vertus coagulantes, cicatrisantes et humidifuges. Elles sont toujours utilisées sur plaies et eczéma.

• **REMARQUE** Les spores enflammées explosent en créant un éclairage spectaculaire et sont ajoutées aux feux d'artifice.

Habitat Sols acides, montagnes ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées Spores

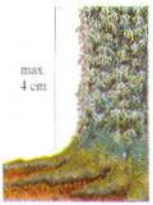
Famille USNÉACÉES | Espèce *Pseudevernia prunastri* | Nom local Lichen gris

MOUSSE DE CHÊNE

Lichen fruticuleux bleu blanchâtre à vert. Un lichen est une association symbiotique d'une algue (réalisant la photosynthèse) et d'un champignon.

• **USAGES** Les Arabes l'utilisent moulue pour faire lever le pain. C'est un fixatif aromatique à parfum de violette. Son oléorésine entre dans la composition de savons. Les Amérindiens l'employaient pour panser les plaies. On la préconise comme tonique stomacal et comme expectorant.

• **REMARQUE** Ce lichen donne un colorant pourpre pour la laine. Très sensible à la pollution de l'air, il s'est nettement raréfié.



Habitat Feuillus, air humide ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées Lichen entier

Famille SPHAGNACÉES | Espèce *Sphagnum recurvum*

SPHAIGNE

Mousse moelleuse à tiges couvertes de feuilles étroites. Les tiges sont de minuscules tubes qui agissent comme un fin tissu spongieux absorbant l'humidité.

• **USAGES** Comme la sphaigne des tourbières (*S. cymbifolium*), c'est l'une des espèces utiles du genre. Séchée, elle est légère et absorbante ; elle contient un antiseptique, des conservateurs, peut-être de l'iode. *S. cymbifolium* est utilisée depuis des siècles pour panser les plaies, absorber le sang, faciliter la cicatrisation.

• **REMARQUE** Hachée, elle donne un substrat stérile destiné aux semis.

Habitat Jardins, tourbières, landes ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées Plante entière

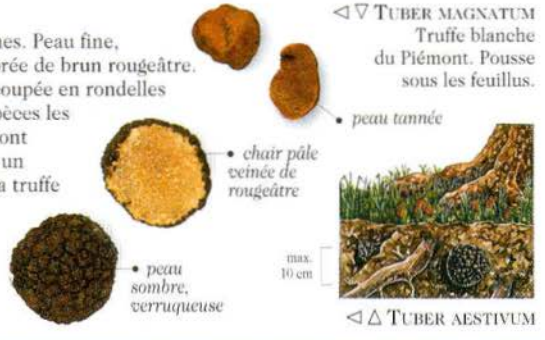
Famille TUBÉRACÉES | Espèce *Tuber aestivum*

TRUFFE D'ÉTÉ

Champignon à fructifications souterraines. Peau fine, foncée, verruqueuse. Chair crème, marbrée de brun rougeâtre.

• **USAGES** Aromatique, la truffe est coupée en rondelles pour parfumer les plats cuisinés. Les espèces les plus parfumées et les plus recherchées sont la truffe blanche du Piémont, qui donne un arôme poivré aux pâtes et aux œufs, et la truffe noire du Périgord (*T. melanosporum*), qui relève œufs et foie gras.

• **REMARQUE** Leur arôme caractéristique attire les animaux qui les mangent et disséminent les spores.



Habitat Racines de feuillus ; Europe, Amérique du N. | Parties utilisées Corps fructifère

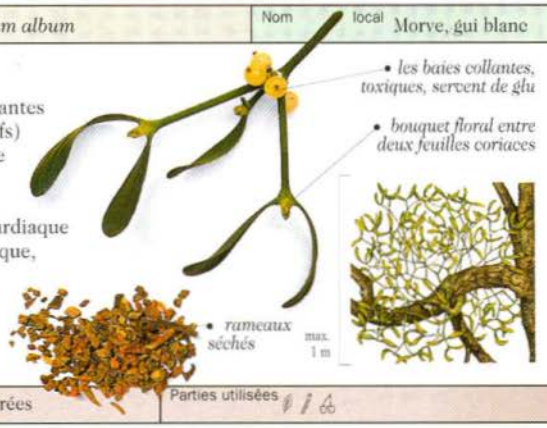
Famille VISCACÉES | Espèce *Viscum album* | Nom local Morve, gui blanc

GUI

Plante semi-parasite (les feuilles persistantes font la photosynthèse d'éléments nutritifs) à rameaux fourchus. Bouquets floraux se transformant l'hiver en baies blanches.

• **USAGES** Les rameaux feuillus, toxiques en quantité, sont un tonique cardiaque qui fait baisser tension et rythme cardiaque, fortifient les parois des capillaires et stimulent le système immunitaire.

• **REMARQUE** Plante sacrée pour les druides.



Habitat Feuillus et pins ; Europe et Asie tempérées | Parties utilisées

GLOSSAIRE

PLANTES et principes actifs sont décrits dans l'introduction, pages 10 à 27. Les mots imprimés en **gras** sont définis ailleurs dans le glossaire.

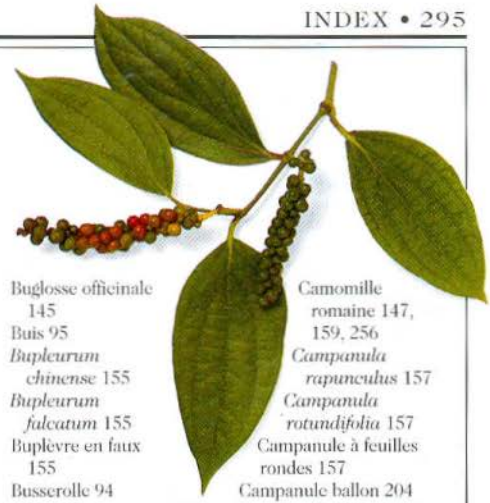
• AKÈNE Fruit sec dont la **capsule** ne porte qu'une graine.
• ANALGÉSIQUE Qui soulage la douleur.
• ANTHÈRE Partie supérieure de l'étamine, renflée, contenant ordinairement deux loges polliniques.
• ARILLE **Tégument** charnu enveloppant en partie la graine.
• ASTRINGENT Qui contracte les tissus en liant les protéines.
• BRACTÉE Petite feuille modifiée protégeant la base d'une fleur.
• BRACTÉOLES Petite bractée située sur un pédicelle floral ou parfois à la base de celui-ci.
• BULBILLE Petit bulbe apparaissant souvent à l'aisselle d'une feuille ou dans une inflorescence.
• CALICE Ensemble des **sépales**, parties stériles d'une fleur entourant les pétales.
• CAPITULE Inflorescence regroupée sur l'extrémité élargie du pédoncule.
• CAPSULE Fruit sec s'ouvrant à maturité pour libérer une ou plusieurs graines par ses pores ou ses fentes.
• CORYMBE Inflorescence à sommet plat, dont les fleurs extérieures s'ouvrent les premières.
• DIOÏQUE Se dit d'une plante dont les fleurs (unisexuées) mâles et femelles sont sur des pieds distincts.
• DRUPE Fruit charnu, **indéhiscent**, à graine(s) enfermée(s) dans un noyau.
• ÉMOLLIENT Se dit d'une substance qui relâche les tissus enflammés.
• EXPECTORANT Substance aidant les poumons à expulser les mucosités par la toux.
• FLEURON Chacune des fleurs composant une inflorescence telle qu'un épi de graminée ou une marguerite. Cette dernière comporte des fleurons tubulés, qui forment le cœur, et des fleurons ligulés (les «pétales»).
• FOLIOLE Chacune des petites feuilles formant une feuille composée.
• FOLLICULE Fruit sec déhiscent s'ouvrant par une longue fente, et ayant pour origine un seul carpelle.
• GLUMES Bractées extérieures accompagnant les petits épis des graminées.
• INDÉHISCENT Se dit d'un fruit qui ne s'ouvre pas spontanément à maturité.
• INVOLCRURE Ensemble de **bractées** souvent **verticillées**, en général groupées à la base d'une inflorescence.
• LANCÉOLÉE (FEUILLE) En pointe de lance ou de flèche, plus large à la base.
• LOBÉE (FEUILLE) Plus ou moins divisée par des échancrures arrondies de la marge.
• NŒUD Point d'insertion d'une feuille sur la tige ; point du tronc d'où part une branche. Anneau sur la tige de certaines graminées. Radicelle hypertrophiée d'une fabacée (légumineuse), fixant l'azote par symbiose avec un microbe, le rhizobium.
• PALMÉE (FEUILLE) Composée d'au moins trois folioles partant du même point.
• PENNATISÉQUÉE (FEUILLE) Se dit d'une feuille à nervure centrale médiane, découpée profondément des deux côtés selon la disposition d'une feuille **pennée**, les découpures atteignant la nervure centrale.
• PENNÉE (FEUILLE) Composée d'au moins trois folioles disposées en rangées opposées le long d'un pétiole commun, comme les barbes d'une penne. Imparipennée ou paripennée selon qu'il y a une foliole terminale ou non.
• RADICAUX LIBRES Atomes libres d'oxygène qui, en se combinant, créent des chaînes moléculaires non élastiques. Peuvent faire vieillir la peau.
• RUSTIQUE Se dit d'une plante survivant l'hiver sans protection.
• SAMARE **Akène** à une graine, accompagné d'une aile membraneuse.
• SAPROPHYTE Plante se nourrissant exclusivement de matières organiques en décomposition.
• SEMI-RUSTIQUE Se dit d'une plante ne survivant pas aux grands froids.
• SÉPALE Partie de la fleur à l'aspect de feuille. Les sépales forment autour du bouton de fleur un **calice** qui le protège.
• SESSILE Se dit d'une fleur sans pédoncule ou d'une fleur sans pétiole, qui naît directement sur la tige ou sur la branche.
• SILIQUE Fruit sec déhiscent à deux carpelles, dont la cavité d'abord unique est ensuite divisée en deux par une fausse cloison.
• SOUS-ARBRISSEAU Arbrisseau à port bas, dont le tronc est ligneux et les branches souples.
• SPATHE Chez les monocotylédones, grande **bractée** pouvant entourer complètement une inflorescence.
• STIPE Tronc sans ramification, le plus souvent cylindrique, des palmiers.
• STIPULE Appendice foliacé, inséré généralement par paire à la base du pétiole.
• STOLON Mince tige rampant en général à la surface du sol.
• TÉGUMENT Enveloppe protectrice de la graine.
• TERPÈNES Produits hydrocarbonés contenus dans les essence naturelles, et que l'on extrait de certains végétaux.
• TUBERCULE Tige souterraine, renflée, contenant des substances de réserve. Également, petite excroissance en forme de verrue.
• VERTICILLE Ensemble d'organes disposés au même niveau, autour d'un axe.
• VÉSICANTE Se dit d'une plante, comme l'ortie, qui provoque la formation d'ampoules cutanées.

INDEX

A
Abelmoschus moschatus 228
Abies alba 32
Abies balsamea 32
Abies pectinata 32
Abricotier 76
Abrus precatorius 276
Absinthe 150
Absinthe romaine 150
Acacia 81
Acacia baileyana 92
Acacia catechu 92
Acacia cornigera 92
Acacia dealbata 15, 92
Acacia farnesiana 92
Acacia senegal 92
Acer saccharum 33
Ache de montagne 182
Ache des marais 231
Achillea ageratum 136
Achillea decolorans 136
Achillea millefolium 136
Achillea ptarmica 136
Achillée millefeuille 136
Achillée sternutatoire 136
Aconit napel 137
Aconitum napellus 137
Acore odorant 137
Acorus calamus 137
Adansonia digitata 16, 21, 34
Adenanthera pavonina 33
Adiantum capillus-veneris 286
Adiantum caudatum 286
Adiantum pedatum 286
Adonis amurensis 138
Adonis couleur de feu 138
Adonis de printemps 138
Adonis flammea 138
Adonis vernalis 138
Aérue 153
Aerva lanata 153
Aesculus hippocastanum 34
Aframomum melegueta 16
Agar-agar 29
Agastache anethiodora 138
Agastache foeniculum 138
Agastache mexicana 138
Agastache rugosa 138
Agave americana 139
Agneau chaste 90
Agrimonia eupatoria 139
Agrimonia pilosa 139
Agripaume 181
Aigremoine 139
Ail 27, 142
Ail à toupet 193
Ail cultivé 142
Ail des ours 143
Airelle rouge 134
Ajuga chamaepitys 140
Ajuga reptans 140
Akebia quinata 276
Akebia trifoliata 276
Akébie 276
Alcaloïdes 11
Alcea rosea 145
Alchemilla alpina 140
Alchemilla mollis 140
Alchemilla vulgaris 140
Alchémille 140
Aleurites moluccana 35
Aliboufier 85
Alliaire officinale 228
Alliaria petiolata 228
Allium cepa 143
Allium fistulosum 142
Allium sativum 142
Allium schoenoprasum 142
Allium scorodoprasum 143
Allium tuberosum 142
Allium ursinum 143
Alnus glutinosa 35
Alnus rubra 35
Aloe barbadensis 141
Aloe littoralis 141
Aloe perryi 141
Aloe vera 141
Aloès 21, 141
Aloès de la Barbade 141
Aloès du Cap 141
Aloysia triphylla 93
Alpinia galanga 19, 144
Alpinia officinarum 144
Alpinia zerumbet 227
Althaea officinalis 145
Althaea rosea 145
Amande amère 76
Amandier 76
Amanita muscaria 286
Amanite tue-mouches 286
Amarante 119
Ambrette 228
Ambroisie à feuille d'armoise 229
Ambroisine 240
Ambrosia artemisiifolia 229
Ambrosia psilostachya 229
Amelanchier alnifolia 93
Amelanchier ovalis 93
Amers 11
Anacardier 36
Anacardium occidentale 36
Ananas comosus 146
Anchusa officinalis 145
Ancolie vulgaire 148
Anemone pulsatilla 209
Anémone pulsatille 209
Anemopaegma arvense 29
Aneth 229
Anethum graveolens 229
Anethum sowa 229
Angelica anomala 230
Angelica archangelica 230
Angelica sinensis 230
Angélique 230
Angostura 21
Anis étoilé 59
Anis vert 266
Annona muricata 36
Annona palustris 36
Annona squamosa 36
Annone 36
Anthemis cotula 147
Anthemis nobilis 159
Anthemis tinctoria 147
Anthoxanthum odoratum 147
Anthriscus cerefolium 230
Apium graveolens 231
Aqularia agallocha 21
Aquilegia vulgaris 148
Arachides 17
Arachis hypogaea 17
Araucaria 73
Arbousier 37
Arbre à caoutchouc 21
Arbre à cire 116
Arbre à cire blanche 62
Arbre à franges 45
Arbre à manne 57
Arbre à parfum 40
Arbre à saucisses 60
Arbre à thé 64
Arbre au mastic 74
Arbre aux anémones 96
Arbre aux fraises 37
Arbre aux mille écus 57
Arbre de Belize 29
Arbre de mille ans 34
Arbre de neige 45
Arbre des pagodes 57, 84
Arbre du Seigneur 44
Arbre du voyageur 13
Arbre parasol 70
Arbutus unedo 37
Arctium lappa 231
Arctostaphylos uva-ursi 94
Areca catechu 37
Arenga pinnata 38
Aréquier 37
Argousier 107
Aristoloche de Chine 19
Aristolochia debilis 19
Armoise 151
Armoise absinthe 150
Armoise annuelle 232
Armoise tridentée 128
Armoracia rusticana 18, 148
Arnica angustifolia 27, 149
Arnica montana 149
Arroche rouge 232
Arrow-root 187
Artemisia abrotanum 150
Artemisia absinthium 150
Artemisia annua 232
Artemisia apiacea 232
Artemisia arborescens 150
Artemisia campestris 150
Artemisia capillaris 151
Artemisia cina 150
Artemisia dracunculoides 151
Artemisia dracunculus 151
Artemisia lactiflora 151
Artemisia lanata 150
Artemisia ludoviciana 151
Artemisia pedemontana 150
Artemisia pontica 150
Artemisia princeps 151
Artemisia tridentata 128
Artemisia vulgaris 151
Artichaut 162
Artichaut de muraille 217
Artocarpus heterophyllus 38
Asaret d'Europe 149
Asaret du Canada 149
Asarum canadense 149
Asarum europaeum 149

Asarum heterotropoides 149
Asclépiade tubéreuse 152
Asclepias speciosa 152
Asclepias syriaca 152
Asclepias tuberosa 152
Aspalanthus linearis 25
Asperula odorata 173
Aspérule odorante 173
Assafœtida 24, 169
Aster amellus 152
Aster ciliolatus 152
Aster ericoides 152
Astralagus membranaceus 28
Astrocaryum tucuma 22
Atriplex hortensis 232
Atropa belladonna 153
Aubépine 15, 100
Aubépine de Chine 100
Aubépine monogyne 100
Aubier 82
Aulne glutineux 35
Aulne rouge 35
Aunée 178
Avena fatua 233
Avena sativa 233
Averrhoa bilimbi 39
Averrhoa carambola 39
Averse dorée 42
Avocatier 72
Avoine 233
Avoine cultivée 233
Ayurveda 26
Azadirachta indica 65

B
Bacopa monnieri 154
Badamier 17
Badianier 59
Baie miraculeuse 17
Balsamine des jardins 254
Balsamite 220
Bambou noir 202
Bambou sacré 117
Banane 17
Bancoulier 35
Banisteriopsis caapi 277
Baobab 16, 21, 34
Baptista australis 28
Barbe-de-bouc 272
Barbe-de-capucin 241
Barbeau 238
Bardane 231
Basilic 260
Basilic des Indes 195
Basilic pourpre 261
Baume de Judée 78
Baume de Tolu 69
Baumier du Canada 32
Belladone 153
Belle-de-nuit 192
Bellis perennis 154
Bénincase 16
Benjoin 85
Benoîte 174
Berberis aquifolium 114
Berbéris vulgaire 94
Berberis vulgaris 94
Berce 176
Bergamote 192
Bergamotier 47, 192
Bétel 37
Bétoine 219
Betula lenta 39
Betula pendula 39
Bigaradier 46
Bistorte 206
Bixa orellana 40
Blé d'Inde 275
Bleuet 238
Boesenbergia rotunda 155
Bois 20
Bois à balais 39
Bois amer du Surinam 80
Bois bénit 95
Bois d'Angola 22
Bois d'Artois 95
Bois de corail dur 79
Bois de fer 20, 65
Bois de santal 26
Bois de santal rouge 79
Bois doux 175
Bois-gentil 101
Bois piquant 92
Boldo 23
Bon-henri 160
Bonhomme 188
Bonne-Dame 232
Borago officinalis 233
Boswellia carteri 21
Boswellia thurifera 23
Bouillon blanc 274
Boulard 39
Boule-de-neige 135
Bouleau blanc 39
Bourrache officinale 233
Bourse-à-pasteur 238
Brane-ursine 176
Brassica hirta 234
Brassica juncea 234
Brassica nigra 234
Brassica oleracea 235
Brassica rapa 235
Brunelle 208
Buchu 23
Bugle 140
Bugle rampante 140



Buglosse officinale 145
Buis 95
Bupleurum chinense 155
Bupleurum falcatum 155
Buplèvre en faux 155
Busserolle 94
Buxus sempervirens 95

C
Cabaret 149
Cabaret-des-oiseaux 248
Caeaoyer 87
Caféier 99
Cajeput 23, 64
Calament à grandes fleurs 156
Calament officinal 156
Calamintha ascendens 156
Calamintha grandiflora 156
Calamintha nepeta 156
Calamintha sylvatica 156
Calendula officinalis 14, 236
Calluna vulgaris 95
Callune 95
Calycanthe de Californie 96
Calycanthe de Caroline 96
Calycanthe odorant 96
Calycanthus floridus 96
Calycanthus occidentalis 96
Camass 156
Camassia esculenta 156
Camassia quamash 156
Camassia scilloides 156
Camassie 156
Camellia sinensis 13, 96
Camomille allemande 256
Camomille jaune 147
Camomille marocaine 159
Camomille ordinaire 256
Camomille puante 147
Camomille romaine 147, 159, 256
Campanula rapunculus 157
Campanula rotundifolia 157
Campanule à feuilles rondes 157
Campanule ballon 204
Campanule carillon 157
Camphre de Bornéo 21, 48
Camphrier 48
Cananga odorata 40
Canarion 41
Canarium commune 41
Canarium edule 41
Cannabis sativa 236
Canne à sucre 213
Canneberge 134
Canneberge à gros fruit 134
Cannelier 20, 48
Cannelle de Chine 48
Capillaire 286
Câpre 25
Capsella bursa-pastoris 238
Capselle 238
Capsicum annuum 237
Capsicum frutescens 237
Capsicum minimum 237
Capucine tubéreuse 274
Carambolier 39
Carapa guianensis 41
Carapa procera 41
Carbenia benedicta 242
Cardamina flexuosa 238
Cardamina hirsuta 238
Cardamine des prés 157
Cardamine hérissée 238
Cardamine hirsute 238
Cardamine pratensis 157
Cardamine velue 238
Cardamome 169
Cardère à foulons 248
Cardère commune 248
Cardiaque 181
Cardon 162
Carduus benedicta 242
Carica papaya 42

Carlina acaulis 158
Carlina vulgaris 158
Carline acaule 158
Carline vulgaire 158
Carotte sauvage 246
Caroubier 45
Carthame 15
Carthamus tinctorius 15
Carum ajowan 239
Carum carvi 239
Carvi 239
Cascarille 101
Casque de Jupiter 137
Cassave 115
Casse 20
Casse fistuleuse 42
Casse-lunettes 250
Cassia auriculata 128
Cassia fistula 42
Cassia senna 128
Cassie 92
Cassissier 118
Castanea sativa 43
Castanosperme 8, 43
Castanospermum australe 43
Cataire 195
Catharanthus roseus 158
Céanothe d'Amérique 97
Ceanothus americanus 97
Ceanothus velutinus 97
Cèdre blanc 87
Cèdre de l'Atlas 44
Cèdre du Liban 44
Cedronella canariensis 97
Cedronella triphylla 97
Cédronelle 97
Cedrus libani 44
Ceiba pentandra 44
Céleri sauvage 231
Centaurea cyanus 238
Centella asiatica 7, 159
Centelle asiatique 159
Ceratonia siliqua 45
Cerfeuil 230
Cerfeuil des jardins 230
Cerfeuil musqué 193
Cerfeuil musqué américain 193
Cerisier de Virginie 77
Chalcas exotica 115
Chalcas koenigii 115
Chamaemelum mixta 159
Chamaemelum nobile 147, 159
Champac 66
Chanvre indien 236
Chapeau-du-diable 201
Chardon aux ânes 262
Chardon bénit 242
Chardon bleu maritime 249
Chardon doré 158
Chardon-Marie 269
Chasse-diable 177
Châtaignier 43
Châtaignier d'Australie 43
Chélidoine 239
Chelidonium majus 239
Chêne pédonculé 81
Chenopodium album 240
Chenopodium ambrosioides 240
Chenopodium bonus-henricus 160
Chenopodium californicum 160
Chenopodium virgatum 160
Chenopodium vulneraria 160
Chervis 218
Cheveux-de-Vénus 286
Chèvrefeuille du Japon 281
Chicorée sauvage 241
Chicorée scarole 241
Chionanthus virginicus 45
Chondrodendron 7
Chou 235
Chou japonais 235
Chou sauvage 235
Chrysanthème 15
Chrysanthème comestible 240
Chrysanthème de Chine 240
Chrysanthème en couronne 240
Chrysanthemum balsamita 220
Chrysanthemum coronarium 240
Chrysanthemum indicum 240
Chrysanthemum morifolium 15
Chrysothamne 98
Chrysothamnus nauseosus 98
Ciboule 142
Ciboulette 142
Ciboulette chinoise 142
Cicer arietinum 241
Cichorium endivia 241
Cichorium intybus 241
Cierge de Notre-Dame 274
Ciguë 13, 243
Ciguë aquatique 218
Cimicifuga foetida 160
Cimicifuga racemosa 160
Cinchona 20
Cinnamomum aromaticum 20
Cinnamomum camphora 48
Cinnamomum cassia 48
Cinnamomum verum 20, 48
Cinnamomum zeylanicum 48
Cirier 116
Ciste à gomme 98
Ciste ladanifère 98
Cistus ladanifer 98
Citron 23
Citron vert 47
«Citronnelle» 150
Citronnelle 12, 164, 189
Citronnelle des Canaries 97
Citronnier 46
Citrus aurantifolia 47
Citrus aurantium 46
Citrus bergamia 47
Citrus bigaradia 46
Citrus hystrix 46
Citrus microcarpa 47
Citrus reticulata 16, 47
Citrus x Citrofortunella microcarpa 47
Claviceps purpurea 287
Claytone de Cuba 257
Clematis chinensis 277
Clematis vitalba 277
Clématite vigne-blanche 277
Cnicus benedictus 242
Cocaïer 53
Cocos nucifera 49
Cocotier 49
Codonopsis lanceolata 28
Codonopsis pilosula 26, 278
Coffea arabica 99
Cognassier 51
Coix lacryma-jobi 242
Cola acuminata 50
Cola nitida 50
Colombine 148
Colza 235
Commiphora myrrha 23
Concombre 244
Conium maculatum 13, 243
Consolida ambigua 243
Consoude âpre 219
Convallaria majalis 161
Copal, résine 21
Copernicia 29
Coquelicot 263
Coquelourde 209
Cordyceps sinensis 28
Cordyline fruticosa 99
Cordyline terminalis 99
Coriandre 244
Coriandrum sativum 244
Cornette 148
Corossol épineux 36
Corylus avellana 100
Costus 23
Coton 105
Cotonnier soyeux 44
Coucou 207
Coudrier 100
Couleuvrée 206
Courbaril 58
Courge 245
Courroie de saint Jean 175
Crataegus cuneata 100
Crataegus laevigata 100
Crataegus monogyna 15, 100
Crataegus oxycanthoides 100
Cratoxylum cochinchinese 50
Cratoxylum formosum 50
Cresson d'eau 194
Cresson de fontaine 194
Cresson des prés 157
Crève-chien 270
Criste-marine 161
Crithmum maritimum 161
Crocus sativus 162
Croton eleutheria 101
Croton tiglium 101
Cucumis sativus 244
Cucurbita maxima 245
Cucurbita moschata 245
Cucurbita pepo 245
Cultivar 11
Cumin 245
Cumin des prés 239
Cumin noir 259
Cuminum cyminum 245

Cupressus sempervirens 51
Curcuma aromatica 163
Curcuma domestica 163
Curcuma longa 163
Curcuma xanthorrhiza 163
Curcuma zeodaria 163
Cydonia oblonga 51
Cymbopogon citratus 12, 164
Cymbopogon martini 164
Cymbopogon nardus 164
Cynara cardunculus 162
Cynara scolymus 162
Cyperus longus 165
Cyperus odoratus 22, 165
Cyperus papyrus 165
Cyperus rotundus 165
Cyperus scariosus 165
Cyprès d'Italie 51
Cyprès de Provence 51
Cytisus scoparius 104

D
Dacryodes edulis 41
Daiswa polyphylla 200
Damiana 29
Daphne bholua 101
Daphné du Népal 101
Daphne mezereum 101
Daphne papyracea 101
Dattier de Chine 90
Dattier de l'Inde 86
Datura metel 246
Datura stramonium 246
Daucus carota 246
Dauphinelle 243
Dent-de-lion 222
Derris 29
Desmodium styracifolium 12
Dianthus carthusianorum 166
Dianthus caryophyllus 166
Dianthus chinensis 166
Dianthus deltoides 166
Dictame blanc 166
Dictamnus albus 166
Dieffenbachia 7
Digitale 161
Digitale jaune 247
Digitale laineuse 247
Digitale pourpre 247
Digitalis lanata 247
Digitalis lutea 247
Digitalis purpurea 247
Dillenia aurea 52
Dillenia indica 52
Dillenia suffruticosa 52
Dillénie 52
Dimocarpus longan 28
Dioscorea opposita 28, 278
Dioscorea villosa 278
Dipsacus fullonum 248
Dipsacus japonicum 248
Dipsacus sylvestris 248
Douce-amère 130
Douglas 78
Dracaena 21
Dragonnier 21
Drienne 175
Driopteris filix-mas 287
Durian 52
Durio zibethinus 52

E
Echinacea angustifolia 167
Echinacea purpurea 167
Echium vulgare 248
Éclaire 239
Eclipta prostata 29
Écorce 20
Églantier 120
Eichhornia crassipes 167
Elaeis guineensis 53
Elettaria cardamomum 169
Eleutherococcus senticosus 102
Eleutherococcus sieboldianus 102
Éleuthérocoque 102
Encens 21, 23
Enzymes 11
Ephedra americana 102
Ephedra gerardiana 102
Ephedra sinica 102
Épices 24
Épinard d'eau 280
Épinard sauvage 160
Épine blanche 100
Épine-vinette 94
Éponge végétale 282
Equisetum arvense 288
Érable à sucre 33
Ergot 287
Erica vesicaria 249
Eryngium foetidum 249
Eryngium maritimum 249
Erythroxylum coca 53
Eschscholzia californica 250
Espèce 11
Estragon 151
Estragon de Russie 151
Étoile du matin 280
Eucalyptus citriodora 54
Eucalyptus coccifera 54
Eucalyptus deglupta 20, 54
Eucalyptus globulus 54
Eucalyptus gunnii 54
Eucommia ulmoides 55
Eugenia aromatica 85
Eupatoire chanvrine 168
Eupatoire pourpre 168
Eupatorium cannabinum 168
Eupatorium odoratum 168
Eupatorium perfoliatum 168
Eupatorium purpureum 168
Euphraise 250
Euphrasia officinalis 250
Euphrasia rostkoviana 250
Euryale ferox 6

F
Fagarier 91
Fagraea fragrans 56
Fagus sylvatica 55
Famille 11
Fariguole 133
Fausse bourrache 145
Fausse bruyère 95
Fausse oronge 286
Faux-anis 229, 245
Faux coqueret 258
Faux cyprès 125
Faux indigo 28
Faux-muguet 205
Faux nerprun 107
Fayard 55
Fenouil 171
Fenouil bâtard 229
Fenouil bulbeux 171
Fenouil commun 171
Fenouil marin 161
Fenugrec 273
Ferula assafoetida 169
Ferula narthex 169
Feuille, structure 12
Fève à cochons 253
Fève tonka 17
Ficus carica 56
Ficus religiosa 56
Figuier 56
Figuier sacré 56
Filipendula ulmaria 170
Filipendula vulgaris 170
Fleur, structure 14
Fleur de mars 226
Flouve odorante 147
Foeniculum vulgare 171
Forme 11
Forsythia suspensa 103
Fougère-aigle 13
Fougère mâle 287
Fourcette 184
Fragaria vesca 172
Fragon 123
Fraisier des bois 172
Fraisier sauvage 172
Frangipanier 75
Frangipanier blanc 75
Fraxinelle 166
Fraxinus ornus 57
Frêne à fleurs 57
Frêne amer d'Amérique 91
Frêne orné 57
Fruit du tigre 52
Fruits 16
Fucus vésiculeux 288
Fucus vesiculosus 288
Fumaria officinalis 251
Fumeterre 251

G
Gaïac 20, 21
Gaillet jaune 173
Galanga 19
Galega officinalis 172
Galipea officinalis 21
Galium aparine 173
Galium odoratum 173
Galium verum 173
Ganoderma lucidum 289
Garance 211
Gardenia augusta 103
Gardenia erubescens 103
Gardenia jasminoides 103
Gattilier de Chine 90
Gaultheria procumbens 104
Gaulthérie du Canada 104
Gelidium amansii 29
Genêt à balai 104
Genêt d'Espagne 130
Genêt des teinturiers 104
Genévrier commun 60
Genièvre 60
Genipa americana 29
Génipayer 29
Genista scoparia 104
Genista tinctoria 104
Genre 11
Gentiana lutea 25

Gentiane jaune 25
Géranium à rhizome 174
Géranium des prés 174
Geranium macrorrhizum 174
Geranium maculatum 174
Geranium pratense 174
Geranium robertianum 174
Géranium rosat 200
Géranium vivace 174
Géranium vivace américain 174
Germandrée officinale 223
Germandrée petit-chêne 223
Geum urbanum 174
Gineste 130
Gingembre 19, 227
Gingembre du Siam 144
Ginkgo biloba 57
Ginseng 199
Ginseng de Sibérie 102
Ginseng nord-américain 199
Giroflier 85
Glechoma hederacea 175
Gloriosa superba 7
Glucosides 11
Glycine max 251
Glycyrrhiza glabra 175
Glycyrrhiza uralensis 175
Gnète 58.
Gnetum gnemon 58
Gommes 11, 21
Gommier 54
Gommier bleu 54
Gossypium herbaceum 105
Gossypium hirsutum 105
Goutte-de-sang 138
Goyavier 79
Graines 16
Grand galanga 144
Grand origan 196
Grand plantain 203
Grand soleil 252
Grande camomille 221
Grande capucine 274
Grande ciguë 243
Grande consoude 219
Grande marguerite 182
Grande ortie 224
Grande pervenche 134
Grande tanaisie 220
Gratteron 173
Grenadier 80
Griffe-du-diable 19
Groseillier à maquereau 118
Groseillier noir 118
Guaiacum officinale 20, 21
Guarana 17
Gui 292
Gui blanc 292
Guimauve officinale 145
Gutta-percha 55
Gynostemma pentaphyllum 28
Gynura bicolor 176
Gynura divaricata 176
Gynura segetum 176
Gynure 176

H

Hamamelis virginiana 105
Haricot 265
Haricot vert 265
Harpagophytum procumbens 19
Hautbois 82
Hedera helix 279
Hedyotis biflora 252
Hedyotis diffusa 252
Helianthus annuus 252
Helichrysum angustifolium 106
Helichrysum italicum 106
Héliotrope 106
Héliotrope d'hiver 201
Heliotropium arborescens 106
Henné 29, 111
Heracleum sphondylium 176
Herba barona de Corse 132
Herbe à foulon 215
Herbe-à-jaunir 104
Herbe à l'ail 228
Herbe à la coupure 216
Herbe à la ouate 152
Herbe à la peste 201
Herbe-à-la-taupe 246
Herbe à Robert 174
Herbe-aux-ânes 259
Herbe-aux-anges 230
Herbe aux chantres 268
Herbe aux chats 195, 224
Herbe aux écrouelles 216
Herbe-aux-gueux 277
Herbe aux oies 206
Herbe aux puces 209
Herbe aux teigneux 201, 231
Herbe-aux-verrues 239
Herbe aux vers 221
Herbe de la Saint-Jean 151
Herbe de la squaw 26
Herbe de saint Guillaume 139
Herbe de saint Jean 136, 279
Herbe de saint Laurent 215
Herbe sacrée 127, 225
Herbes aromatiques 24
Hêtre 55
Hevea brasiliensis 21
Hibiscus rose de Chine 107
Hibiscus sabdariffa 107
Hierochloe odorata 12, 147
Hiope 108
Hippophaë rhamnoides 107
Hordeum vulgare 253
Houblon 279
Houx 109
Houx émétique 109
Huiles essentielles 11
Humulus lupulus 279
Hyacinthoides non-scripta 177
Hybride 11
Hydrastis canadensis 18, 174
Hymenaea courbaril 58
Hyoscyamus niger 253
Hypericum perforatum 178
Hyphaene benguellensis 29
Hysope 108
Hysope anisée 138
Hysope géante 138
Hyssopus officinalis 108

I

If 86
If commun 86
If d'Europe 86
If du Pacifique 86
Igname sauvage 278
Ilex aquifolium 109
Ilex guayusa 109
Ilex paraguariensis 25, 109
Ilex vomitoria 109
Illicium anisatum 59
Illicium verum 59
Immortelle 106
Impatience 254
Impatiens balsamina 254
Impatiens burtonii 254
Impatiens irvingii 254
Impatiens noli-tangere 254
Impatiens platypetala 254
Imperata cylindrica 178
Indigofera arrecta 109
Indigofera sumatrana 109
Indigofera tinctoria 109
Indigotier 109
Infusions 25
Inula helenium 178
Ipomoea aquatica 280
Ipomoea asarifolia 280
Ipomoea batatas 280
Ipomoea mauritiana 280
Ipomoea tricolor 280
Ipomoea violacea 280
Iris bleu 179
Iris bleu d'Allemagne 179
Iris de Florence 179
Iris germanica 179
Iris jaune 179
Iris lactae 179
Iris pseudacorus 179
Iris versicolor 179
Isatis indigotica 254
Isatis tinctoria 254
Ivoire végétal 17, 29

J

Jaborandi 29
Jacinthe d'eau 167
Jacinthe des bois 177
Jacinthe sauvage 177
Jaquier 38
Jardins d'herbes 30
Jasmin arabe 281
Jasmin d'Italie 281
Jasmin jaune 281
Jasmin officinal 23, 281
Jasminum humile 281
Jasminum officinale 281
Jasminum sambac 281
Jatropha curcas 110
Jatropha gossypifolia 110
Ji zi 26
Jojoba 129
Jône odorant 137
Joubarbe 217
Juglans regia 59
Jujubier 90
Juniperus communis 60
Juniperus virginiana 60
Jusquiame noire 253

K
Kaempferia aethiopica 180
Kaempferia angustifolia 180
Kaempferia galanga 180
Kaempferia pandurata 155
Kaempferia rotunda 180
Kæmpférie 155
Kapokier 44
Kemutong 50
Ketmie 107
Kif 236
Kigelia africana 60
King-guy-soyi 15
Kolatier 50
Krameria triandra 29
Kudzu 7

L
Lactuca sativa 255
Lactuca virosa 255
Lait de Notre-Dame 269
Laitue vireuse 255
Lamier blanc 181
Laminaire sucrée 290
Laminaria saccharina 290
Lamium album 181
Langermannia gigantea 289
Languas galanga 144
Languas officinarum 144
Langue-de-bœuf 206
Langue-de-vache 219
Lantana camara 110
Lantanier 110
Larix laricina 61
Larmes-de-Job 17, 242
Larmilles 242
Latex 21
Laurier d'Apollon 61
Laurier de Californie 89
Laurier-benjoin 111
Laurier-sauce 13, 61
Laurus nobilis 13, 61
Lavande 112
Lavande aspic 112
Lavande officinale 112
Lavande stoechade 113
Lavandula angustifolia 112
Lavandula dentata 113
Lavandula lanata 113
Lavandula latifolia 112
Lavandula stoechas 113
Lavandula viridis 113
Lavanèse 172
Lawsonia inerma 29, 111
Ledum groenlandicum 25
Lentin du chêne 290
Lentinula elodes 290
Leonurus cardiaca 181
Leonurus heterophyllus 181
Leucanthemum vulgare 182
Levisticum officinale 182
Liane réglisse 276
Liatris chapmannii 183
Liatris odoratissima 183
Liatris spicata 183
Lichen gris 291
Lierre commun 279
Lierre terrestre 175
Ligustrum lucidum 62
Ligustrum vulgare 62
Lilas 131
Lilas d'Espagne 172
Lilium candidum 183
Lilium longiflorum 183
Lilium maculatum 183
Lilium martagon 183
Lin 255
Lin commun 255
Lindera benzoin 111
Lindera strychnifolia 111
Linum perenne 255
Linum usitatissimum 255
Lippia citriodora 93
Lippia dulcis 93
Liquidambar oriental 62
Liquidambar orientalis 11, 62
Lis blanc 183
Lis blanc à longues fleurs 183
Lis des vallées 161
Liseron de Michaux 280
Livèche 182
Lobelia cardinalis 184
Lobelia inflata 184
Lobelia siphilitica 184
Lobelia tupa 29
Lobélie géante 184
Lonicera japonica 281
Lonicère sarmenteux 281
Lophophora williamsii 291
Lotier corniculé 184
Lotus corniculatus 184
Lotus des Indes 194
Lotus sacré 194
Louffa 282
Luffa cylindrica 282
Lupin 185
Lupin bleu 185
Lupinus albus 185
Lupinus luteus 185
Lupinus mutabilis 185
Lupinus polyphyllus 185
Lupinus pubescens 185
Lupinus termis 185
Lupinus varius 185
Luzerne 188
Luzerne cultivée 188
Lyciet de Chine 26, 114
Lycium barbarum 114
Lycium chinense 26, 28, 114
Lycope 185
Lycopersicon esculentum 256
Lycopode 291
Lycopodium clavatum 291
Lycopus europaeus 185
Lycopus virginicus 185
Lysimaque rouge 186
Lythrum salicaria 186
Lythrum verticillatum 186

M
Macadamia integrifolia 29
Maceron 270
Maceron cultivé 270
Magnolia officinalis 63
Mahonia aquifolium 114
Mahonia japonica 114
Main-de-gloire 187
Maïs 275
Malva moschata 186
Malva sylvestris 186
Mandarinier 16, 47
Mandragora officinarum 187
Mandragore 27, 187
Mangifera indica 63
Manguier 63
Maniguette 16
Manihot esculenta 115
Manioc 115
Manteau de Notre-Dame 140
Maranta arundinacea 187
Marguerite 182
Marijuana 236
Marjolaine 196
Marjolaine italienne 197
Marjolaine sauvage 197
Maroute 147
Marronnier 34, 43
Marronnier d'Inde 34
Marrube blanc 188
Marrubium vulgare 188
Maté 25
Matricaire officinale 221
Matricaria recutita 256
Mauve blanche 145
Mauve musquée 186
Mauve sylvestre 186
Medicago sativa 188
Melaleuca alternifolia 64
Melaleuca bracteata 64
Melaleuca cajuputi 64
Melaleuca leucadendron 64
Melaleuca viridiflora 64
Mélèze d'Amérique 61
Mélèze d'Europe 61
Melia azadirachta 65
Melia toosendan 65
Mélilot 257
Mélilot blanc 257
Mélilot jaune 257
Melilotus alba 257
Melilotus officinalis 257
Melissa officinalis 189
Mélisse 189
Mentha aquatica 11, 191
Mentha arvensis 191
Mentha pulegium 11, 191
Mentha requienii 190
Mentha spicata 11, 190
Mentha suaveolens 190
Mentha x aquatica 191
Mentha x gracilis 190
Mentha x piperita 191
Mentha x smithiana 190
Mentha x villosa 11, 191
Menthe à feuilles rondes 190
Menthe aquatique 191

«Menthe» de Corée 138
Menthe de Corse 190
Menthe des champs 191
Menthe pouliot 191
Ményanthe 189
Menyanthes trifoliata 189
Merisier à grappe 77
Mespilodaphne pretiosa 22
Mesua ferrea 20, 65
Metel indien 246
Michelia champaca 15, 66
Michelia figo 66
Mignonnette 267
Millepertuis 177
Mimosa argenté 92
Mimosa des fleuristes 15, 92
Mimusops elengi 66
Minéraux 11
Mirabilis jalapa 192
Mitchella repens 26
Molène 274
Monarda citriodora 192
Monarda didyma 192
Monarda fistulosa 192
Monarda menthifolia 192
Monarda pectina 192
Monarda punctata 192
Monarde 192
Monarde sauvage 192
Monodora à grandes fleurs 67
Monodora myristica 67
Monstera deliciosa 282
Montia perfoliata 257
Montie perfoliée 257
Morelle aviculaire 129
Morelle des Indes 130
Morelle noire 270
Morgeline 271
Moringa oleifera 67
Morus alba 68
Morus nigra 68
Morve 292
Mouron des oiseaux 271
Mousse d'Islande 28
Mousse de chêne 291
Moutarde blanche 234
Moutarde brune 234
Moutarde d'Allemand 148
Moutarde noire 234
Mucilage 11
Muguet 161
Mûrier blanc 68
Mûrier noir 68
Murraya koenigii 115
Murraya paniculata 115
Musa 17
Muscadier 68
Muscadier de la Jamaïque 67
Muscari à toupet 193
Muscari comosum 193
Myosotis alpestris 257
Myosotis des Alpes 257
Myosotis des bois 257
Myosotis sylvatica 257
Myrica californica 116
Myrica cerifera 116
Myrica gale 116
Myristica fragrans 68
Myroxyle 69
Myroxylon peruiferum 69
Myrrhe 23
Myrrhis odorata 193
Myrte 116
Myrtille 134
Myrtus communis 116

N

Nandina domestica 117
Nandine domestique 117
Nasturtium officinale 194
Neem 65
Nelumbo nucifera 194
Nepeta cataria 195
Nepeta mussinii 195
Nepeta racemosa 195
Nicandra physaloides 258
Nicotiana rustica 258
Nicotiana tabacum 258
Nigella damascena 259
Nigella sativa 259
Nigelle aromatique 259
Noisetier 16, 100
Noix vomique 131
Noyer commun 59
Noyer royal 59

O

Ocimum gratissimum 195
Œil-de-cheval 178
Œillet couché 166
Œillet d'Inde 272
Œillet de Chine 166
Œillet des chartreux 166
Œillet des fleuristes 166
Oenothera biennis 259
Œnothère 259
Oldenlandia diffusa 252
Olea europaea 69
Olea fragrans 69
Oléastre 69
Olivier 69
Olivier sauvage 69
Onagre 259
Onoporde acanthe 262
Onopordum acanthium 262
Opuntia ficus-indica 17
Orange amère 75
Oranger 46
Orchidée d'eau 167
Orchis mâle 196
Orchis mascula 196
Orge 253
Orge carrée 253
Origan 197
Origan bleu 197
Origanum heracleoticum 196
Origanum majorana 196
Origanum onites 197
Origanum vulgare 197
Orme champêtre 89
Orme rouge 89
Ormeau 89
Ormenis mixta 159
Orobanche alba 262
Orobanche du thym 262
Orpin âcre 216
Orpin blanc 216
Orpin réfléchi 216
Orpin rose 211
Ortie 224
Ortie blanche 181
Orvale 126
Oryza sativa 263
Oseille 212
Oseille de Guinée 107
Oseille en écusson 213
Osmorhiza occidentalis 29
Oxalide petite-oseille 198
Oxalis acetosella 198

P

Paeonia lactiflora 198
Paeonia officinalis 199
Paeonia suffruticosa 198
Pain-de-coucou 198
Palmier à huile 53
Palmier à sucre 38
Palmier-dattier 72
Panax ginseng 102, 199
Panax quinquefolium 199
Pandanus latifolius 70
Pandanus odoratissimus 70
Pandanus rhumphii 70
Pandanus tectorius 70
Pandanus veitchii 70
Pangium edule 71
Panicaut de mer 249
Papaver nudicaule 263
Papaver rhoeas 263
Papaver somniferum 263
Papayer 42
Papyrus 165
Pâquerette 154
Paris chinensis 200
Paris polyphylla 200
Paris quadrifolia 200
Parisette 200
Parisette à quatre feuilles 200
Parkia d'Afrique 71
Parkia roxburghii 71
Pas-d'âne 223
Passiflora edulis 284
Passiflora incarnata 14, 184, 284
Passiflora laurifolia 284
Passiflora ligularis 284
Passiflora mollissima 284
Passiflore 14, 184
Passiflore sauvage 284
Pastel 254
Pastel des teinturiers 254
Pastonade 246
Patate douce 280
Patchouli 22, 204
Patchouli de Malaisie 204
Patience crépue 212
Patte-d'ours 176
Pau d'arco 21
Paullinia cupana 17
Pavot à opium 263
Pavot d'Islande 263
Pavot de Californie 250
Pavot somnifère 263
Peigne-à-loup 248
Pelargonium capitatum 200
Pelargonium crispum 200
Pelargonium graveolens 200
Pelargonium incrassatum 200
Pelargonium odoratissimum 200
Pelargonium quercifolium 200
Pelargonium radens 200
Pelargonium x fragrans

200
Pensée sauvage 226
Perce-pierre 161
Perilla frutescens 12
Persea americana 72
Persil 264
Persil chinois 244
Persil cultivé 264
Persil-racine 264
Pervenche de Madagascar 158
Pesette 241
Pétasite odorant 201
Pétasite officinal 201
Petasites fragrans 201
Petasites frigidus 201
Petasites hybridus 201
Petasites japonicus 201
Petasites palmatus 201
Petasites speciosa 201
Petit galanga 144
Petit houx 123
Petite marguerite 154
Petite pervenche 134
Petite pimprenelle 214
Petroselinum crispum 264
Peucedanum graveolens 229
Peumus boldus 23
Peuplier baumier 78
Peuplier tremble 78
Peyote 291
Pfaffia paniculata 28
Phacelia tanacetifolia 265
Phacélie 265
Phaseolus vulgaris 265
Phoenix dactylifera 72
Phragmite 202
Phragmites australis 202
Phragmites communis 202
Phyllostachys nigra 202
Phytolacca americana 203
Phytolaque 203
Picrasma excelsa 20, 80
Pied d'alouette 243
Pied-de-géline 251
Pied-de-loup 185
Pied-de-poule 184
Pilocarpus jaborandi 29
Piment 237
Piment royal 116
Pimenta acris 74
Pimenta dioica 74
Pimenta officinalis 74
Pimenta racemosa 74
Pimpinella anisum 266
Pimprenelle sanguisorbe 214
Pin d'Auvergne 73
Pin d'Écosse 73
Pin d'Italie 73
Pin de l'Oregon 78
Pin parasol 73
Pin pignon 73
Pin sylvestre 73
Pinus pinea 73
Pinus sylvestris 73
Piper betle 283
Piper cubeba 283
Piper longum 283
Piper nigrum 283
Piper sarmentosum 283
Pissenlit 222
Pistachier 74
Pistachier lentisque 74
Pistachier-térébinthe 74
Pistacia lentiscus 74
Pistacia terebinthus 74
Pistacia vera 74
Pistou 260
Pivoine de Chine 198
Pivoine officinale 199
Plantago lanceolata 203
Plantago major 203
Plantain des oiseaux 203
Plante à tatouage 29
Platycodon à grandes fleurs 204
Platycodon grandiflorum 204
Plombago de Ceylan 117
Plumbago zeylanica 117
Plumeria alba 75
Plumeria rubra 75
Podophylle 19
Pogostemon cablin 204
Pogostemon heyeanus 204
Pogostemon patchouli 204
Poire d'avocat 72
Pois chiche 241
Poivre à queue 283
Poivre de la Jamaïque 74
Poivre des murailles 216
Poivre du Japon 20
Poivre long 283
Poivre noir 283
Poivrier 283
Poivrier du Japon 91
Poivron 237
Polémoine bleue 205
Polemonium caeruleum 205
Polianthes tuberosa 22
Polygala senega 152
Polygonatum multiflorum 205
Polygonatum odoratum 205
Polygonatum officinale 205
Polygonum bistorta 206
Polygonum cuspidatum 209
Polygonum multiflorum 206
Polypore livide 289
Polypore luisant 289
Pomme-cajou 36
Pomme d'amour 256
Pomme d'or 51
Pomme de Carthage 80
Pomme de terre 271
Pomme épineuse 246
Pommier de Goa 39
Poncirus trifoliata 75
Populus balsamifera 78
Populus tremula 78
Populus x candicans 78
Populus x jackii 78
Porcelet 253
Poria cocos 28
Portulaca oleracea 266
Potentilla anserina 206
Potentilla erecta 206
Potentilla reptans 206
Potentilla tormentilla 206
Potentille ansérine 206
Pourpier 266
Pourpier potager 266
Prêle 288
Prêle d'hiver 288
Primevère acaule 207
Primevère officinale 207
Primevère vulgaire 207
Primula veris 6, 207
Primula vulgaris 207
Priprioca 22
Protium copal 21
Prunella vulgaris 208
Prunelle 208
Prunellier 77
Prunier 16, 77
Prunier crèque 77
Prunus armeniaca 76
Prunus domestica 77
Prunus persica 76
Prunus serotina 77
Prunus spinosa 77
Prunus virginiana 77
Pseudevernia prunastri 291
Pseudotsuga menziesii 78
Psidium cattleianum 79
Psidium guajava 79
Psidium littorale 79
Psychotria viridis 277
Pteridium aquilinum 13
Ptérocarpe de l'Inde 79
Pterocarpus indicus 79
Pterocarpus santalinus 79
Pueraria lobata 7
Pulmonaire 208
Pulmonaire à longues feuilles 208
Pulmonaire officinale 208
Pulmonaria longifolia 208
Pulmonaria officinalis 208
Pulsatilla vulgaris 209
Punica granatum 80
Pyrèthre 220
Pyrèthre de Dalmatie 220

Q
Quassia 20, 80
Quassia amara 80
Quassia de la Jamaïque 80
Quatre-épices 74
Quercus infectoria 81
Quercus robur 81
Queue-de-cheval 288
Queue-de-lion 181
Quinine 20

R
Racine-bénite 174
Racines 18
Rafflesia keithii 15
Raifort 18, 148
Raiponce 157
Raisin d'Amérique 203
Raisin d'ours 94
Raisin-de-loup 270
Rauvolfia serpentina 118
Ravenala madagascariensis 13
Réglisse 175
Rehmannia glutinosa 19
Reine-des-bois 173
Reine-des-prés 170
Renouée du Japon 209
Reseda lutea 267
Reseda odorata 267
Réséda odorant 267
Résines 11, 20
Reynoutria japonica 209
Rhapis 7
Rhatania 29
Rheum officinale 210
Rheum palmatum 210
Rheum x cultorum 210
Rhodiola rosea 211
Rhodiole rose 211
Rhubarbe de Chine 210
Rhubarbe officinale 210

Rhus copallina 119
Rhus coriaria 119
Rhus glabra 119
Rhus toxicodendron 119
Rhus typhina 119
Ribes nigrum 118
Ribes uva-crispa 118
Ricin 267
Ricin commun 267
Ricin d'Amérique 110
Ricinus communis 267
Riz 263
Robinia pseudoacacia 81
Robinier faux acacia 81
Rocambole 143
Rocouyer 40
Romarin 122
Ronce 123
Ronce du mont Ida 123
Rooiboseh 25
Roquette 249
Roquette cultivée 249
Rosa canina 120
Rosa damascena 22, 120
Rosa eglanteria 121
Rosa gallica 121
Rosa rubiginosa 121
Rosa rugosa 121
Rose d'Inde 272
Rose de Damas 120
Rose de l'Amazonie 120
Rose de la Pentecôte 199
Rose trémière 145
Roseau 202
Roseau d'Égypte 165
Rosier 15, 22, 120
Rosier rouillé 121
Rosier rugueux 121
Rosier sauvage 120
Rosmarinus officinalis 122
Rouge des teinturiers 211
Roumaniéou 122
Rubia cordifolia 211
Rubia tinctorum 211
Rubus fruticosus 123
Rubus idaeus 123
Rubus ulmifolius 123
Rue 124
Rue des jardins 124
Rumex acetosa 212
Rumex crispus 212
Rumex scutatus 213
Ruscus aculeatus 123
Ruta graveolens 124

S

Saccharum officinarum 213
Safran 26, 162, 163
Salicaire 186
Salicorne 268
Salicorne d'Europe 268
Salicornia europaea 268
Salix alba 82
Salix caprea 82
Salsepareille 19, 25
Salsifis cultivé 272
Salsifis des prés 272
Salsola kali 268
Salvia elegans 126
Salvia hispanica 126
Salvia lavandulifolia 126
Salvia miltiorhiza 126
Salvia officinalis 127
Salvia rutilans 126
Salvia sclarea 126
Sambucus nigra 14, 82
Sanguinaire du Canada 214
Sanguinaria canadensis 214
Sanguisorba minor 214
Sanicle d'Europe 215
Sanicula europaea 215
Santal 83
Santal des Indes 83
Santal rouge 33
Santalum album 83
Santolina chamaecyparissus 125
Santolina incana 125
Santolina pinnata 125
Santolina rosmarinifolia 125
Santolina virens 125
Santolina viridis 125
Santoline 125
Sapin baumier 32
Sapin des Vosges 32
Saponaire 215
Saponaria officinalis 215
Saponines 11
Sargasse 28
Sarriette annuelle 124
Sarriette des montagnes 124
Sarriette vivace 124
Sassafras albidum 83
Satirion mâle 196
Satureja hortensis 124
Satureja montana 124
Satureja repandra 124
Satureja spicigera 124
Sauge 127
Sauge à racine rouge 126
Sauge élégante 126
Sauge sclarée 126
Saule argenté 82
Saule blanc 82
Saule marsault 82
Saussurea lappa 23
Sceau d'or 18
Sceau-de-Salomon 205
Sceau-de-Salomon odorant 205
Schisandra chinensis 284
Schizonepeta tenuifolia 15
Scille officinale 18
Scindapis 7
Scrofulaire noueuse 216
Scrophularia buergeriana 216
Scrophularia ningpoensis 216
Scrophularia nodosa 216
Scutellaire de Virginie 217
Scutellaria baicalensis 217
Scutellaria barbata 217
Scutellaria lateriflora 217
Sedum acre 216
Sedum dendroideum 216
Sedum roseum 211
Sedum telephium 216
Selenicereus grandiflorus 15
Sempervivum tectorum 217
Séné d'Alexandrie 128
Séné de la Palte 128
Sénevé 234
Senna alexandrina 128
Senna auriculata 128
Sent-bon 221
Serenoa repens 29
Seriphidium tridentatum 128
Serpentaire de l'Inde 118
Serpolet 132
Sésame 269
Sesamum indicum 269
Silybum marianum 269
Simmondsia chinensis 129
Siphonochilus aethiopicus 180
Sisymbre 268
Sisymbrium officinale 268
Sium sisarum 218
Smilax glabra 19
Smilax officinalis 25
Smilax regelii 25
Smyrnium olusatrum 270
Soja 251
Solandra maxima 29
Solanum aviculare 129
Solanum dulcamara 130
Solanum indicum 130
Solanum lyratum 270
Solanum nigrum 270
Solanum tuberosum 271
Solanum violaceum 130
Solidage 218
Solidago odora 218
Solidago virgaurea 218
Sophora japonica 84
Sophora secundiflora 84
Sorbier des grives 84
Sorbier des oiseleurs 84
Sorbus aucuparia 84
Souchet aquatique 165
Souchet indien 165
Souci 14, 236
Souci des jardins 236
Soude 268
Sous-espèce 11
Spartier 130
Spartium junceum 130
Sphagnum cymbifolium 292
Sphagnum papillosum 292
Sphagnum recurvum 292
Sphaigne 292
Sphaigne des tourbières 292
Spirée ulmaire 170
Stachys officinalis 219
Stellaire 271
Stellaria alsine 271
Stellaria media 271
Stevia rebaudiana 13
Stevie 13
Stramoine 246
Strychnos des buveurs 131
Strychnos nux-vomica 131
Strychnos toxifera 131
Styrax à benjoin 85
Styrax benzoin 85
Styrax du Levant 62
Sumac de montagne 119
Sumac de Virginie 119
Sumac des corroyeurs 119
Sumac glabre 119
Sureau 14
Sureau noir 82
Surelle 198
Surette 212
Symphytum asperum 219
Symphytum officinale 219
Symplocarpe 18
Symplocarpus foetidus 18
Synsepalum dulcificum 17

Syringa vulgaris 131
Syzygium aromaticum 85
Syzygium jambos 85

T
Tabac 258
Tabac commun 258
Tabac des Aztèques 258
Tabac des gardes 219
Tagète 272
Tagète luisant 272
Tagetes erecta 272
Tagetes lucida 272
Tagetes minuta 272
Tagetes patula 272
Tamarindus indica 86
Tamarin 16
Tamarinier 86
Tanacetum balsamita 220
Tanacetum cinerariifolium 220
Tanacetum parthenium 221
Tanacetum vulgare 221
Tanaisie 221
Tanins 11
Tapioca 115
Taraxacum dens-leonis 222
Taxus baccata 86
Taxus brevifolia 86
Terminalia chebula 17
Terminalia ferdinandiana 17
Tête de mort 289
Teucrium chamaedrys 223
Teucrium marum 223
Thé 13, 25
Thé d'Aubrac 156
Thé du Mexique 240
Théier 96
Theobroma cacao 87
Thuja occidentalis 87
Thuja plicata 87
Thuya 87
Thuya du Canada 87
Thym 133
Thym sauvage 132
Thymus azoricus 132
Thymus caespititius 132
Thymus doerfleri 132
Thymus herba-barona 132
Thymus nitidus 133
Thymus odoratissimus 133
Thymus pallasianus 133
Thymus pseudolanuginosus 132
Thymus pulegioides 133
Thymus richardii 133
Thymus serpyllum 132
Thymus vulgaris 133
Thymus x citriodorus 132
Ti-huang 19
Tigridia tenuifolia 15
Tilia americana 88
Tilia cordata 88
Tilia platyphyllos 88
Tilia x europaea 88
Tilia x vulgaris 88
Tilleul 88
Tilleul à grandes feuilles 88
Tilleul à petites feuilles 88
Tilleul d'Amérique 88
Tilleul d'Europe 88
Tisanes 25
Tomate 256
Tournesol 252
Toute-épice 74
Tragacanthe 21
Tragopogon porrifolius 272
Tragopogon pratensis 272
Trèfle blanc 222
Trèfle d'eau 189
Trèfle des prés 222
Trèfle incarnat 273
Trèfle rampant 222
Trèfle rouge 222
Trichosanthes kirilowii 16
Trifolium amabile 273
Trifolium ciliolatum 273
Trifolium incarnatum 273
Trifolium pratense 222
Trifolium repens 222
Trigonella foenum-graecum 273
Trigonelle 273
Troène commun 62
Troène de Chine 62
Troène indien 90
Tropaeolum majus 274
Tropaeolum tuberosum 274
Truffe blanche du Piémont 292
Truffe d'été 292
Truffe noire du Périgord 292
Tuber aestivum 292
Tuber magnatum 292
Tuber melanosporum 292
Tucuma 22
Turnera aphrodisiaca 29
Tussilage 223
Tussilago farfara 223

U
Ulmus campestris 89
Ulmus minor 89
Ulmus procera 89
Umbellularia californica 89
Uncaria rhynchophylla 12
Urginea maritima 18
Urtica dioica 224

VW
Vaccaire 275
Vaccaria hispanica 275
Vaccinium macrocarpon 134
Vaccinium myrtillus 134
Vaccinium oxycoccus 134
Vaccinium vitis-idaea 134
Vaciet 193
Valeriana officinalis 224
Valeriana wallichii 224
Valériane 224
Valériane grecque 205
Vanilla planifolia 285
Vanille 285
Variété 11
Vélar 268
Vératre 19
Veratrum album 19
Verbascum thapsus 274
Verbena officinalis 225
Verge-d'or 218
Vergne 35
Verne 35
Vernonia conferta 29
Verveine citronnelle 93
Verveine odorante 93
Verveine officinale 225
Vesse-de-loup géante 289
Vétiver 225
Vetiveria nigritana 225
Vetiveria zizanioides 225
Viburnum edule 135
Viburnum opulus 135
Viburnum prunifolium 135
Viburnum trilobum 135
Vigne 285
Vinaigrier 119
Vinca major 134
Vinca minor 134
Vinca rosea 158
Vinette 212
Vinettier 94
Viola odorata 226
Viola tricolor 226
Violette 226
Viorne 277
Viorne obier 135
Vipérine 249
Vipérine commune 249
Viscum album 292
Vitamines 11
Vitex agnus-castus 90
Vitex negundo 90
Vitis vinifera 285
Vomiquier 131
Wasabia japonica 226
Wasabie 226

YZ
Ylang-ylang 40
Yucca filamentosa 135
Yucca glauca 135
Zanthoxylum americanum 91
Zanthoxylum piperitum 91
Zea mays 275
Zigadenus venenosus 156
Zingiber officinale 19
Zingiber zerumbet 227
Zizyphus jujuba 90

Remerciements
L'auteur remercie l'équipe Dorling Kindersley (Charlotte Davies, Mustafa Sami, Colin Walton) ; le Dr. Pat Griggs, Holly Shimizu, Neil Fletcher et Matthew Ward ; Catriona MacFarlane, Louisa Bird ; le Prof. Kaminee Vaidya et Judith Chase ; W. K. Premawansa, «Lucky» et le Dr. Danister Perera ; Ibu Gedong Bagoes Oka ; le Dr. Wee Yeow Chin et le Prof. N. B. Abdul Karim ; Mr. Lim ; Cao Heng ; Mina and Shiro Mishima, Ma Suo Shimota et Seizaburo Hemmi ; Sumaia et Umaia Farid Ismail ; Godsman Ellis, Don Eligio ; Anamette Olsen ; Grethe Gerhardsen Træland ; Vivienne Boulton ; le Dr. Anne Anderson ; son mari J. Roger Lowe et ses quatre fils.

L'auteur dédie ce livre à Manuel Incra Mamani.

DORLING KINDERSLEY remercie Julia Pashley, Michael Allaby, Damien Moore, Neal Cobourne, la East West Herbs, David Sleigh, Compton & Compton, Tony Murdock, la Selsey Herb Farm, le Dr. Richard N. Lester, l'équipe de l'University Botanic Garden de Cambridge, les Royal Botanic Gardens de Kew, le Chelsea Physic Garden et le Botanic Garden de Singapour ; le Dr. D. B. Sumithraarachchi ; la bibliothèque Lindley de la Royal Horticultural Society.

abréviations : h = haut, b = bas, d = droite, g = gauche, c = centre

Photographies : Neil Fletcher et Matthew Ward, excepté : Peter Anderson : 23cd ; 56bg ; 63eb fruit ; 70bd ; 96hd ; 96bd ; 102bd ; 104h ; 145b ; 155bd ; 179bc ; 186h ; 223hd ; 232hd ; 238b ; 246cg ; 247g ; 247d ; 253b ; 258h ; 281eg ; 281cd ; 284b ; 287bd ; Kathie Atkinson : 92cg ; 93hg ; Lesley Bremness : 7hd ; 31b ; Bridgeman Art Library/Bodleian Library Ash 1431 folio 15v- 16d : 6b ; Martin Cameron : 13hg ; 17bc ; 19bg ; 25hg ; 27b étapes ; Bruce Coleman/Gerald Cubitt : 194bc fleur ; Bruce Coleman : 253hc tige ; Compix/A&J Somaya : 29 hc ; Eric Crichton : 7hg ; Andrew de Lory 29 bc fleur ; Philip Dowell : 13c ; 25hd ; 122 excepté eg ; 230b ; 241hd graines ; 251bg graines ; 253hd graines ; 263c plante séchée ; Steve Gorton : 11eg ; 21eg ; 23b bouteille ; 27cg ; 28beg ; 54hd ; 81hd ; 109hd plante séchée ; 114hg plante séchée ; 118hd plante séchée ; 128hd cosses ; 130eg ; 149hg plante séchée ; 152c plante séchée ; 160bc ; 168bd ; 187hd plante séchée ; 199bc racine ; 199hg feuille ; 203cd graines ; 233cd ; 246hc graines ; 253hed barbe ; 255bc ; 267bc graines ; 278bd plante séchée ; 286bd plante séchée ; 288h ; Derek Hall : 179hd, Robert Harding Picture Library/European Magazines Ltd : 22bd ; Dave King : 9 ; 11bd ; 14cd ; 15c pétales ; 17cg ; 27c ; 61b ; 82bg ; 87cd pois ; 97bd ; 108 excepté bc panachée ; 112-113 excepté bd ; 116b ; 120c pétales séchés ; 120bd fruits de rosier ; 124-125 ; 126h ; 127h ; 127c ; 132 ; 133 excepté hd ; 136c ; 139bcd grandes tiges ; 140b ; 141hd ; 142 excepté hg ; 143 excepté hc ; 145hc ; 148bc ; 150 ; 151h ; 151bd ; 159b ; 160cg ; 166h ; 168bg ; 170cd ; 171 ; 172hd ; 182b excepté herbe plante séchée ; 184bd ; 185hc fleur ; 189h ; 190 excepté hc, bg ; 191 excepté hc, hd, c, bg ; 192bg ; 195hc ; 196b ; 197 ; 199h ; 200b ; 214b ; 215b ; 212cg ; 218h ; 219cd fleurs ; 220hd ; 220b ; 221 ; 223hc ; 226hc ; 229hd ; 230hc ; 231h ; 233b ; 234bg ; 236h ; 239h ; 241b ; 244hc ; 252 b ; 255cg ; 255bg ; 256bd ; 257hc ; 273bd ; 274h ; 274bg ; 274bd ; Colin Leftley : 46cg ; 47bg ; 234bd ; 235bd ; 264c ; 265b ; Rory Lowe : 2e rabat de jaquette ; 30bg ; 30bd ; David Murray : 12cd ; 15bd ; 18g ; 24cd ; 30hd ; 30cg ; 59hd plante séchée ; 60hc baies ; 69bd fruit ; 83bc écorce ; 86cd cosse ; 96bg plante séchée ; 127bg ; 127bd ; 148bd racine ; 164hd ; 193b ; 234 graines ; 237cd plante séchée ; 237bg plante séchée ; 244cg ; 244cd ; 251bc pâte ; 260cg ; 260c ; 260cd ; 261hd ; 266cg graines ; 273bg graines ; 283cd plante séchée ; Martin Norris : 16cg graines ; 191 ; 24b plante séchée ; 46b ; 68bcd ; 119bg graines ; 144b racines ; 169c graines ; 169bd ; 226bd pâte ; 239cg graines ; 249e graines ; 263bg ; 269cgraines ; 283cg plante séchée ; 283bg plante séchée ; 285c plante séchée ; Roger Phillips : 87e beurre ; 115hg ; 118bg fruit ; 134hd fruit ; Potter's Herbal Supplies, Wigan : 8hd ; Still Pictures/Bojan Breceli : 8b, Still Pictures/Edward Parker : 21bd ; Colin Walton : 8cg ; 12eg ; 12c ; 13eg ; 13hd ; 14c ; 15hc ; 16bg ; 17hc ; 17cd ; 17bd ; 18cg ; 18cd ; 19hc ; 19hd ; 19 eg ; 19cd ; 19d ; 20cd ; 21hc ; 21hd ; 21eg ; 21ed ; 21d ; 22c plante séchée ; 24hd matériel ; 25hg ; 25c plante séchée ; 25bd ; 28hd ; 28hed ; 28cd ; 29hg ; 29hd ; 29ed ; 29bd ; 31h ; 129hc graines ; 152cd ; 152b ; 158hd ; 188bd germes et graines ; 193hc bulbe ; 196 hd racines ; 216b ; 229cd graines ; 243cg graines ; 244b ; 244b ; 249e graines ; 253eg paille ; 269hd ; 269bg plante séchée ; 272eg graines ; 280cd graines ; 284h fleur ; 284b graines.

Illustrations : Laura Andrew ; 168 ; 170 ; 203 ; 204h ; 205h ; 211h ; 212 ; 213h ; 242b ; 271b ; 272h ; 273 ; Evelyn Binns ; 9 ; 95b ; 124b ; 125 ; 126 ; 127 ; 146 ; 171 ; 172b ; 181h; 182h ; 185b ; 195 ; 209b ; 218b ; 219h ; 220 ; 221 ; 230 ; 231 ; 232 ; 234 ; 236b ; 238h ; 238b ; 239h ; 240h ; 241h ; 250b ; 254b ; 266h ; 267b ; Julia Cobbold ; 97b ; 101b ; 104b ; 118h ; 128h ; 130b ; 138b ; 193b ; 196b ; 197 ; 198b ; 199h ; 228h ; 229 ; 235 ; 264 ; 270h ; 275h ; Joanne Cowne ; 145 ; 147h ; 148h ; 153b ; 154h ; 157h ; 186h ; 214b ; 215b ; 216h ; 222 ; 255h ; Myra Giles ; 267h ; 277 h ; 292e ; Ruth Hall ; 117b ; 157b ; 175h ; 214h ; 215h ; 219b ; 223b ; 252h ; 258b ; 268b ; 270b ; 274h ; 282b ; Tim Hayward ; 36h ; 38h ; 39 ; 40h ; 46 ; 48 ; 49 ; 50h ; 53 ; 55 ; 56 ; 57 ; 58b ; 62 ; 63 ; 71 ; 72 ; 74 ; 75 ; 76 ; 77 ; 78h ; 79b ; 82 ; 84h ; 85b ; 86h ; 87h ; 90h ; 93b ; 94b ; 95h ; 103b ; 105b ; 107b ; 110h ; 115b ; 131b ; Philippa Iumber ; 268h ; 280 ; 284 ; 291b ; Stephen McLean ; 10b-d Langermannia ; 277b ; 281 ; 289b ; David More ; 10eg Alnus ; 34 ; 35 ; 37 ; 38h ; 41 ; 42 ; 43h ; 44b ; 51b ; 54 ; 58h ; 59b ; 64 ; 65 ; 66 ; 67h ; 68 ; 69 ; 70 ; 71 ; 80h ; 81h ; 83h ; 90b ; 91 ; 92 ; 93 ; 99b ; 100 ; 103h ; 132 ; 133 ; 140b ; 141 ; 148b ; 149b ; 156b ; 158b ; 159b ; 161b ; 238c ; Leighton Moses ; 10beg Piper ; 276b ; 278h ; 283 ; 288b ; 290h ; Sue Oldfield ; 32 ; 33 ; 36b ; 40b ; 43b ; 44h ; 45 ; 50b ; 51h ; 52 ; 59h ; 60 ; 61 ; 67b ; 68b ; 73 ; 78b ; 79h ; 80b ; 81b ; 83b ; 84b ; 85h ; 86b ; 87b ; 88 ; 89 ; 97h ; 98 ; 99h ; 101h ; 102h ; 103 h ; 109 h ; 111 ; 114 ; 116h ; 119 ; 129h ; 130h ; 131h ; 153h ; 202b ; Liz Pepperell ; 12 ; 14 (noir et blanc) ; 16 ; 18 ; 20 ; 128b ; 136 ; 142 ; 150 ; 151 ; 154b ; 158h ; 166h ; 172h ; 173 ; 179 ; 180 ; 181b ; 182b ; 183b ; 189b ; 192 ; 202h ; 228b ; 240b ; Valerie Price ; 102b ; 147b ; 149h ; 159h ; 160b ; 183h ; 184 ; 201 ; 211b ; 226b ; 239b ; 241b ; 243 ; 244h ; 245b ; 246 ; 247 ; 248 ; 249h ; 250h ; 251h ; 252b ; 253b ; 257h ; 257c ; 259b ; 262h ; 263b ; 265h ; 266b ; Michelle Ross ; 10e Camellia, 10bg Lycopersicon, 14 (couleur) ; 94h ; 96 ; 106 ; 104h ; 109b ; 110b ; 118b ; 120 ; 122 ; 123 ; 124h ; 129h ; 134h ; 135 ; 137 ; 1387h ; 139b ; 140h ; 155b ; 162h ; 163 ; 166b ; 174 ; 175b ; 176b ; 177 ; 178 ; 186b ; 187h ; 189h ; 190 ; 194h ; 196h ; 198h ; 200h ; 206b ; 223h ; 233 ; 236h ; 244b ; 245b ; 253h ; 256 ; 257b ; 260 ; 263h ; 269h ; 275b ; 276h ; 286b ; 289h ; 290b ; Hayley Simmons ; 10bcd Dryopteris ; 285h ; 286h ; 287b ; 292h ; Catherine Slade ; 112 ; 115h ; 116b ; 117h ; Jenny Steer ; 279b ; 282h ; 287h ; 288h ; 292b ; Rebekah Thorpe ; 274b ; 278b ; 279h ; 291e ; Jonathon Tyler ; 285b ; Barbara Walker ; 10cd ; 105h ; 107h ; 134b ; 139h ; 144 ; 152h ; 155h ; 156h ; 162b ; 169b ; 176h ; 185h ; 193h ; 194b ; 199b ; 200b ; 207 ; 208 ; 209h ; 216b ; 217h ; 218h ; 224 ; 225 ; 226h ; 227 ; 242h ; 249b ; 254h ; 255b ; 258h ; 259h ; 262b ; 268c ; 269b ; 291h ; Wendy Webb ; 152b ; Debra Woodward ; 160h ; 161h ; 164 ; 165 ; 167 ; 169h ; 187h ; 188 ; 204b ; 205b ; 206h ; 210 ; 213b ; 217b ; 237 ; 251b ; 265b ; 266b ; 271h ; 272b.
Illustrations des pages de garde : Caroline Church.

L'ŒIL NATURE

PLANTES

AROMATIQUES ET MÉDICINALES

700 espèces de plantes aromatiques et médicinales du monde entier sont présentées dans ce guide d'identification, à la fois beau et pratique.

•

Plus de **1 500 magnifiques photographies et illustrations,** toutes commentées, permettent **une identification rapide et sûre.**

•

Le texte, clair et précis, présente **pour chaque plante une description botanique complète** ainsi que des informations détaillées sur les usages en herboristerie, sur les parties à utiliser et leur description après séchage.

L'Œil Nature est une collection de guides d'identification par la photographie qui nous entraîne au cœur du monde naturel

PLUS DE 5 MILLIONS DE GUIDES VENDUS À TRAVERS LE MONDE

ISBN 2-03-560405-2

9 782035 604057

LAROUSSE

24 €